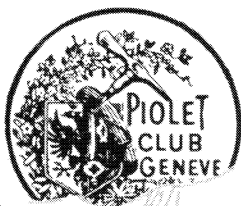


N°1



Janvier / Février 2010

Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 556 - 1211 GENÈVE 17



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

APRES DEUX DECENNIES

Eh oui, après ma première présidence en 1990-1991, le comité ma sollicité pour un deuxième mandat, que j'ai accepté immédiatement pour les raisons suivantes.

Tout d'abord un grand merci à Thierry qui m'a fait découvrir la montagne et les Piolutiens. J'ai été nommé membre actif en 1981 et, après toutes ces joies, ces découvertes, ces rencontres, tout le bonheur que la montagne ma donné, ces années de camaraderie au sein du club, je me suis dit que c'était à nouveau mon tour de m'engager pour les deux prochaines années et de cette façon vous remercier pour ces moments magnifiques.

Je ne vais pas énumérer toutes les courses de ces dernières années, ce serait bien trop long, mais juste raviver quelques grands souvenirs :

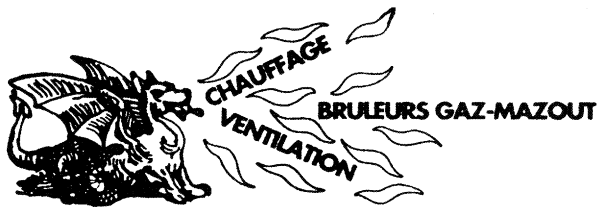
- 1980 À mes débuts le local du club se situait à la rue de Lausanne et les assemblées se tenaient au Café des Touristes à la place Cornavin.
- 1983 Année du 90^e, le concours de ski à la Chapelle d'Abondance, la grande course en Appenzell et pour terminer, le repas à l'hôtel de la Paix.
- 1985 Avril, premier Piolutien dans sa forme actuelle.
- 1988 Année du 95^e, le Bivouac, notre tente aux Fêtes de Genève, la grande course en Corse et la soirée chez la Mère Royaume.
- 1993 Année du 100^e, les trois Mont-Blanc, la grande course aux Grisons et le bouquet final au Château de Ripaille.
- 1998 Année du 105^e, la grande course à Pralognan la Vanoise
- 2003 Année du 110^e, début mai la demi Haute-Route, du 11 au 14 septembre, la grande course à Zermatt.
- 2005 L'Europaweg.
- 2007 Le tour des Muverans.
- 2008 Année du 115^e, la grande course à Andermatt, suivie du repas de gala à Veyrier avec la revue et, pour couronner cette année, une magnifique course de Noël à la Tête de Ran.

Sans oublier les courses cuisine à la Cézille.

Une réflexion pour terminer ce premier « mot » : je pense qu'une durée de deux ans pour assurer la fonction de Président est un laps de temps excellent à tout point de vue. Il permet surtout de ne pas tomber dans la routine.

J'aimerais encore remercier nos annonceurs, nos membres sympathisants et sympathisantes, honoraires et actifs, qui participent à la continuité de notre cher Piolet, et souhaiter à toutes et tous une bonne et heureuse année 2010.

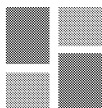
Jean-Daniel Imesch



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 SOCIETE FIDUCIAIRE SA

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

54, RUE AGASSE
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

DISCOURS DE NOËL

PENSEES AU PIED DU SAPIN

Chers membres et amis,

Plus que jamais, nous avons besoin d'être en contact avec la nature et avec nos semblables pour conserver notre équilibre. C'est pourquoi ce soir, à l'occasion de la fête de Noël de notre cher Piolet, je souhaiterais que nos pensées aillent vers nos amis disparus. Autour de ce beau sapin, ceux qui nous regardent de là-haut doivent être fiers de constater que cette tradition continue.

Cela fait bientôt trente ans que je participe aux courses de Noël, malheureusement pas à toutes, mais je n'en garde que de magnifiques souvenirs avec vous tous. En feuilletant mes albums photos, je me suis souvenu que mon premier arbre de Noël avec le Piolet avait eu lieu à St-Cergue, en 1981. Il y avait Jean, Henri, Georges, Maurice et Paul, qui ne sont plus là aujourd'hui.

J'aimerais ne pas oublier non plus nos amis qui ne peuvent pas y participer pour des raisons d'âge ou de santé. J'ai eu le privilège d'aller rendre visite cette semaine à notre doyen Roger, ainsi qu'à son épouse, à L'EMS de Châtelaine, et je peux vous dire que j'ai passé un moment inoubliable.

Je sais que tous ceux qui nous manquent m'en voudraient de céder à la nostalgie, alors sachez que je suis très heureux d'être avec vous ce soir et de faire partie de ce club qui, en janvier prochain, va entrer dans sa 117^e année d'existence. Tout comme moi, je suis certain que vous tous êtes fiers de participer à la continuité de cette belle aventure.

Pour terminer, j'aimerais remercier notre ami Silvio pour l'organisation de cette course et ce magnifique sapin. Je vous souhaite à tous, membres, membres sympathisants, sympathisantes, annonceurs, ainsi qu'à vos familles, un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2010.

Jean-Daniel Imesch

Photo de couverture : Sommand, 17 janvier 2010

Pages intérieures : course de Noël au col des Gets, Sommand

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

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DE NOËL les 12 et 13 décembre – Les Gets

Malgré le manque de neige de ce début de saison, nous avons entamé ce week-end de Noël avec un peu de peau de phoque et beaucoup de bouche. Ce Noël gourmand a surtout été marqué par l'ambiance, la spontanéité des convives et le lieu, l'hôtel Maroussia, où nous avons été sympathiquement accueillis.

Un grand merci à Silvio, notre G.O., pour l'organisation de ce week-end à proximité des Gets au lieu-dit « La Turche ».

Après une rencontre « café-croissants » à Taninges le samedi matin, le premier groupe rejoint l'hôtel Maroussia pour prendre possession des chambres et entamer la journée par une petite balade dans la neige sur le contrefort de Chavannes – le Ranfolly. Le domaine des Gets se pare d'une dentelle blanche de première jeunesse pour nous accueillir pour cette balade.

Nos grosses godasses chaussées, nos bonnets enfoncés, nos gants fourrés, et surtout l'œil avisé de notre guide du jour, nous transportent à la pointe de Ranfolly à 1826 mètres – attention ça glisse ! – pour admirer la chaîne du Mont-Blanc. Nous avons l'impression d'être seuls sur ce faible manteau neigeux quand un sifflement nous parvient et soudain deux randonneurs à ski émergent. Ils disparaissent aussitôt en glissant le long de la pente. C'est sûr, demain nous chausserons nos skis et nous effectuerons cette première randonnée de la saison. Il tombe quelques flocons et la neige sur le haut est bien plus présente... On se réjouit d'avance, les deux randonneurs à ski nous ont donné envie.

Un arrêt au sommet nous permet d'admirer le paysage, de partager le boire et le manger. Silvio a pensé à tout, et surtout au boire. Pour le manger, Philipp nous recommande sa sauce « recette de grand-mère »... tel un Appenzellois il gardera sa recette jalousement.

Après cette pause, il est décidé de descendre par un chemin non marqué, c'est le retour façon « école buissonnière » pour les grands enfants que nous sommes. La descente est fortement inclinée, le planté du bâton prend tout son sens à chaque pas... Mr Duss a encore frappé et non, je ne suis pas tombé. La difficulté passée, Freddy se décide à parfaire mon éducation en patois bernois, le bonnet à pompon *ein swiztel mutz*... Un pauvre paysan *ein berner Buur*. Mon accent et mon interprétation laissent à désirer... si ce n'était que cela ! Cet interlude patois nous a permis de rejoindre les voitures après quelques voltiges et cabrioles dont, pour certains, les bleus aux fesses peuvent témoigner de notre volonté de faire rire nos petits camarades. Pas de photos donc l'honneur est sauf.

De retour à l'hôtel, tous se rassemblent pour préparer la soirée, les rires vont bon train, les histoires fusent, les sourires éclaircissent les visages, les verres remplis réchauffent le cœur, les bras se tendent pour accueillir chaque nouvel arrivé... vraiment une belle soirée en perspective.

Une soirée qui débute par une énigme, le club a-t-il besoin de mes talents d'Hercule Poirot ? Je suis pris au dépourvu : qu'est-ce donc toute cette agitation, je suis comme un Tintin sans son Milou. Jean-Paul et André me rassurent : « du calme, tu as le temps de finir ta bière ». Ouf me voilà rassuré, tonnerre de Brest ! Enfin je suis dans le secret pioluien, c'est le départ pour la célébration de Noël au pied du sapin, une joyeuse balade à travers le village et ensuite une montée à la recherche du sapin de Noël. La promesse de partager un moment unique entre Piolutiens (je m'inclus dans le groupe afin de faciliter ma narration, foi de sympathisant). Moment unique, sous la lumière de la lune, dont chaque étape nous

permet de partager la joie d'être tous ensemble : la cabane du Père Noël au pied d'un lac décoré pour l'occasion, le punch flambé qui donne du cœur à l'âme (encore merci à Roland et son équipe), le discours du Président et surtout la chanson entamée par Roland qui permet de clôturer cette veillée au pied du sapin.

Le retour à l'hôtel est marqué par un repas digne de ce nom : tout est prévu, foie gras, vins liquoreux, toasts au pain d'épices, gibier, dessert. La gastronomie est au rendez-vous, nous pouvons tous apprécier le talent du cuisinier et surtout le service chaleureux de notre hôtesse. Autour de cette magnifique table préparée pour nous, la soirée se termine dans la joie et la bonne humeur. Le rendez-vous est pris pour le petit déjeuner vers 8h30.

Après un petit-déjeuner copieux, chacun se prépare pour une activité matinale : marche et ski rando sont au programme. Le premier groupe décide d'effectuer deux heures de balade en ski rando et de profiter de la neige tombée sur le domaine. Le parcours sera quasiment identique à celui de la veille avec quelques différences en fonction du temps. Sous un petit soleil qui nous fait l'honneur de sa présence, c'est sur une neige neuve et poudreuse que l'on s'élançait vers la Ranfolly. On s'adonne avec plaisir, on se lâche, on apprécie, on prend des photos... merveilleux ce que cette montagne nous offre ce dimanche matin ! Tout un bonheur résumé dans les premières traces de descente que nous effectuons côte à côte.

Quelle délice, allez ! on refait une petite montée pour terminer sur une belle descente, cela nous permet de rencontrer deux autres Piolutiens en balade, André et Thierry, et de partager avec eux notre enthousiasme.

Au retour, une belle surprise nous attend... Manu nous a préparé un excellent apéro, huîtres accompagnées de vin blanc, il y a des us qui ne démeritent pas... encore bravo à Manu et ses aides. La fin de l'apéro sera marquée par un excellent repas basé sur le fromage de Savoie par excellence, le Reblochon. Tout un programme dans nos assiettes, le chef a eu des rappels. Et toujours ce service agréable pour permettre à chacun de nous d'apprécier ce week-end de Noël.

Pour conclure, notre GO Silvio tient à féliciter chacun de sa présence, de sa participation, et notre hôtesse de son sens de l'hospitalité. Celle-ci, émue par la sincère brassée et embrassée de notre GO, nous offre le café, le petit noir, le grand crème... à chacun son désir.

Le Président en profite pour remercier les membres du club, et en notre nom, notre GO, les bienveillants bénévoles et les bienfaisants donateurs. Il n'y a pas à dire, c'était un chouette week-end de Noël.

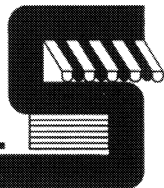


Daniel Willame

-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.



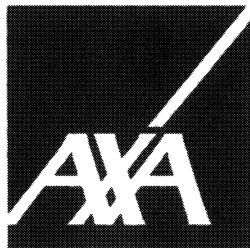
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-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**

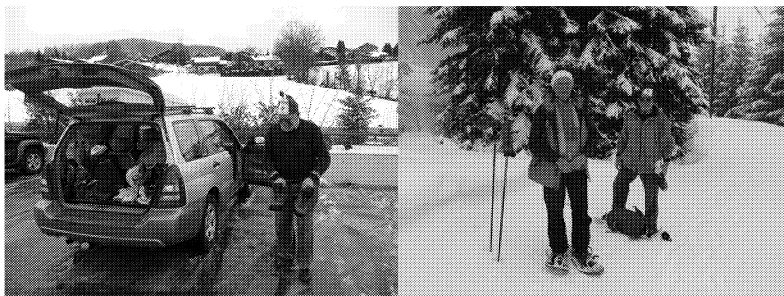
5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



COURSE DU 2^e GROUPE

le 17 janvier – Megève, la Princesse, le Bettex



Il est 8h, ce dimanche 17 janvier 2010. Un temps maussade et pluvieux va nous accompagner pour notre course. Neuf Piolus résolus, équipés de skis, de chaussures de marche ainsi que de raquettes se retrouvent au parking de la salle Communale de Chêne-Bougeries pour décider du déroulement de la journée. La destination de Megève est maintenue et rendez-vous est donné par Albert Perrottet, organisateur, au parking de la piste de la Princesse à Combloux.

Trois voitures avec pour occupants : Jean-Daniel Baud, Ernest Détraz, Roland Hoegen, Roméo Rizzi, Albert Perrottet, Henri Bochud, Gérard Sutter, Paul Raval et Jacques Noll, prennent l'autoroute Blanche en direction de Sallanches, puis montent en direction de Megève.

Arrivés au parking de la piste de la Princesse, nous débarquons dans une gadoue, comme le montre la photo ci-dessus, ce qui nous a incités à aller consommer à la buvette du départ de la télécabine un café pour nous requinquer. Puis il est décidé de monter en télé jusqu'à la station intermédiaire. À la prise des billets, oh surprise !, notre vaillant vétéran de la journée, Nénès, s'est vu offrir la contremarque gratuitement car il flirte allègrement avec ses quatre-vingt piges.

Arrivés à la station intermédiaire, les amateurs de peaux de phoques – Paul Raval, Gérard Sutter et Jacques Noll – chaussent leurs skis et s'engagent dans la montée pour rejoindre le sommet, sans avoir pris note du rendez-vous de 12h30 à l'hôtel-restaurant Arbois-Bettex pour un petit repas en commun. Quant aux autres six Piolus, nous partons en raquettes en direction du Bettex tout en longeant la piste de ski de fond, où nous croisons quelques courageux marcheurs. À mi parcours nous avons une fois de plus le plaisir de déguster le succulent thé de Roméo, puis nous poursuivons notre cheminement, avec un timide rayon de soleil, en direction du Bettex. Là, nous buvons un verre de vin blanc à l'amitié de chacun. Ensuite, nous nous retrouvons tous au restaurant du Bettex pour le repas.

Les heures s'égrainant, il faut songer au retour car 1h30 de marche est nécessaire pour rejoindre la télécabine qui va nous redescendre au parking. Après les remerciements à notre organisateur, Albert, ainsi qu'aux chauffeurs, le retour à Genève se déroule bien, comme du reste toute la journée. Cette sortie nous laissera un souvenir empreint d'amitié.

Henri Bochud

PROCHAINES COURSES

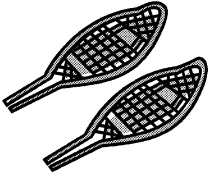
BALADE AU CLAIR DE LUNE Le mercredi 10 février – La Givrine

- Rendez-vous : à 19h à La Givrine.
- Repas : à la Genolière à 19h30.
- Organisateurs : René-Marc Baud et André Gardel, tél. 079 351 33 46

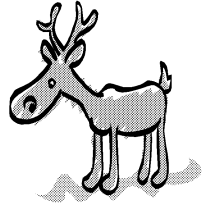


INITIATION A LA PEAU DE PHOQUE POUR LES JEUNES ET FAMILLES Le dimanche 7 mars – La Berthe

- Participants : toutes et tous de 7 à 77 ans, membre ou pas du Piolet Club mais accompagnés d'un membre du club et ayant un niveau de ski minimum « pistes rouges ».
- Rendez-vous : dimanche 7 mars à 8h30 à la station BP de Thônex-Vallard.
- Matériel (obligatoire) : matériel de skieur de randonnée (skis, peaux de phoque, couteaux), DVA, pelle, sonde, habits chauds de haute montagne, habits de rechange, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, couverture de survie, pharmacie personnel, carte de la région.
Tout ce matériel peut être loué ou acheté chez Univers Sports, il est cependant conseillé de le réserver suffisamment à l'avance.
- Itinéraire : voie normale de la Berthe (facile, pente max 25°) depuis L'Érignée (Morzine), 700 m de dénivelé. Horaire global 4 heures.
- Nourriture : pique-nique et vivres de course à prendre par chaque participant, ainsi qu'une gourde thermos de 1 litre de boisson chaude.
- Prix : course gratuite pour les moins de 25 ans.
- Inscriptions : par email uniquement auprès de **yves-lambert0357@orange.fr**
Dernier délai 3 mars 2010
- Organisateur : Yves Lambert, tél 079 238 61 24



COURSE DU 2^e GROUPE Dimanche 14 mars



- Présentation : course facile, d'environ 10 km, circuit de 3-4 heures.
Du sommet, panorama remarquable du Léman au Mont-Blanc.
- Dénivelé : 430 mètres.
- Parcours : Pont de Fillinges – Boège – Habère-Poche – Col des Moises.
- Rendez-vous : 8h à la salle communale de Chêne-Bougeries.
- Matériel : raquettes et bâtons – autre équipement adapté à la saison.
- Repas : prévoir pique-nique et boissons.
- Coût : insignifiant.
- Organisateur : Roland Hoegen – tél. 022 752 33 93
(délai d'inscriptions : samedi 13 mars).



PROGRAMME DES COURSES 2010

Voici le programme des courses de l'année 2010, tel qu'adopté lors de l'Assemblée générale du 2 décembre 2009.

PROGRAMME DES COURSES 2010 – 1^{er} GROUPE

JANVIER	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	
	Dimanche 17	Ski rando : Montagne de Sulens avec instruction Arva	Jean-Paul Delisle + Alain Rauss (guide)
FEVRIER	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Mercredi 10	Balade au clair de lune	René-Marc Baud et André Gardel
	Dimanche 14	Ski rando : Pointe de Sambet	Silvio Kofmel
	Vendredi 19	Repas anniversaire	Le Comité
MARS	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 7	Initiation à la peau de phoque : jeunes et familles	Yves Lambert
	Dimanche 14	Ski rando : Les Quatre Têtes	Michel Bugnon et Jacques Dubas
AVRIL	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 17 – dimanche 18	Ski rando : Tour de Bavon, les Monts Telliers	Raymond Darbellay et Jean-Daniel Imesch
MAI	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 8 – dimanche 9	Ski rando : Wildhorn par les Audannes	Philipp Normand
	Jeudi 13 (Ascension)	Sortie escalade des jeunes	Yves Lambert
JUIN	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du vendredi 11 au dimanche 13	Escalade, marche, VTT : Orpierre	André Gardel

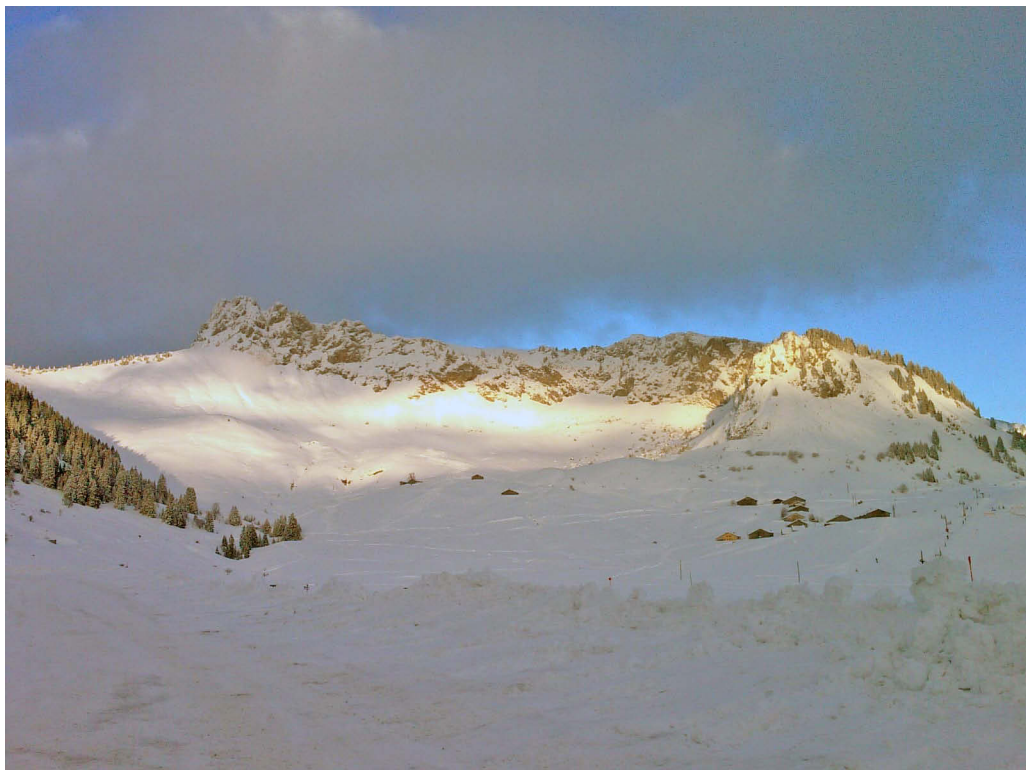
JUILLET	Mercredi 7	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Samedi 10 – dimanche 11	Alpinistes, marcheurs : traversée des Weissmies	Cédric Goetschman et Yves Lambert
AOUT	Dimanche 15	Alpinistes, marcheurs : « à nos belles années » au Bouton (Tournette)	Freddy Bourquin
SEPTEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du jeudi 9 au dimanche 12	Grande course d'été : couronne impériale de Zermatt	Ruedi Diener
OCTOBRE	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 10	Escalade, marche : intégrale du Jalouvre	Willy Goetschmann
NOVEMBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 14	Sortie d'automne	Le Comité
	Vendredi 19	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	
	Samedi 11 – dimanche 12	Course de Noël – but à déterminer	Stan Varin

PROGRAMME DES COURSES 2010 - 2^e GROUPE

JANVIER	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	
	Dimanche 17	Skieurs, marcheurs : le Mont d'Arbois	Albert Perrottet
	Mercredi 20	Sortie des Mercredistes	
FEVRIER	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Mercredi 10	Balade au clair de lune	René-Marc Baud et André Gardel
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
	Vendredi 19	Repas anniversaire	Le Comité
	Dimanche 21	Raquettes : col du Molendruz	Pierre Jenni

MARS	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 7	Initiation à la peau de phoque : jeunes et familles	Yves Lambert
	Dimanche 14	Marcheurs, raquettes : but à déterminer	Roland Hoegen
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
AVRIL	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 18	Marcheurs : Plateau de Solaison	Jean-Daniel Baud
	Mercredi 21	Sortie des Mercredistes	
MAI	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Jeudi 13 (Ascension)	Sortie escalade des jeunes	Yves Lambert
	Dimanche 16	Marcheurs : les balcons du Léman	Ernest Détraz
	Mercredi 19	Sortie des Mercredistes	
JUIN	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 5 – dimanche 6	Marcheurs : Anzeindaz	Eric Depallens
	Mercredi 16	Sortie des Mercredistes	
JUILLET	Mercredi 7	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Dimanche 11	Marcheurs : Pointe de Marcellly	Henri Bochud
	Mercredi 21	Sortie des Mercredistes	
AOUT	Dimanche 15	Marcheurs : La Bourgeoise	Roméo Rizzi
	Mercredi 18	Sortie des Mercredistes	
SEPTEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du jeudi 9 au dimanche 12	Grande course d'été : La Fouly	Albert Perrottet
	Mercredi 15	Sortie des Mercredistes	

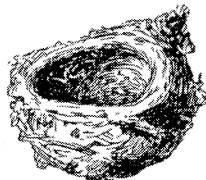
OCTOBRE	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 10	Marcheurs : région Chamonix	Thierry Lentillon
	Mercredi 20	Sortie des Mercredistes	
NOVEMBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 14	Sortie d'automne	Le Comité
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
	Vendredi 19	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	
	Samedi 11 – dimanche 12	Course de Noël – but à déterminer	Stan Varin



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

STATISTIQUES

PARTICIPATION AUX COURSES 2009

Rang	N. de courses	Actifs	
1 ^{er} rang	12 courses	Jean-Daniel Baud	Albert Perrottet
2 ^e rang	11 courses	Pierre Jenni	
3 ^e rang	10 courses	Henri Bochud Willy Goetschmann	Jacques Dubas
4 ^e rang	9 courses	Jean-Paul Delisle Jean-Daniel Imesch Roméo Rizzi	Roland Hoegen Yves Lambert Stanislas Varin
5 ^e rang	8 courses	Michel Bugnon André Gardel	Ernest Détraz Silvio Kofmel
6 ^e rang	7 courses	Freddy Bourquin	Raymond Darbellay
7 ^e rang	6 courses	Philip Normand	
8 ^e rang	5 courses	Gilbert Anthoine	
9 ^e rang	4 courses	Ruedi Diener	
10 ^e rang	3 courses	Peter Noggler	
11 ^e rang	2 courses	Jean-Marie Gaist	Gino Zollo
12 ^e rang	1 course	Benito Jimeno Paul Raval	Thierry Lentillon Gérard Sutter
	0 courses	11 membres	

Soit 191 participations, donc une moyenne par course de 15.91 membres.

21 membres sympathisants ont participé à nos courses.

Meilleures participations avec 7 courses : Marie-Jo Dubas, Cédric Goetschmann et Daniel Willame.

La plus jeune participante est Céline Dubas.

Il n'y a pas de statistiques pour le groupe des Mercredistes.



ENTRE NOUS

COTISATIONS 2010

Membres honoraires et actifs : Fr. 70.-

Membres sympathisants : dès Fr. 10.-



COMPOSITION DU COMITE

Président :	Jean-Daniel Imesch
Vice-président :	Jean-Daniel Baud
Trésorier.	Michel Bugnon
Site internet :	Jacques Dubas
Secrétaire :	Silvio Kofmel
Fichier membres :	Stanislas Varin
Publicité Piolutien :	Pierre Jenni
Membre :	Gilbert Anthoine



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

PAS BON

Les graisses sont en général diabolisées et accusées de nombreux maux, notamment parce qu'elles sont très énergétiques, favorisent la prise de poids et, partant, les maladies cardiovasculaires. Certaines sont néanmoins vitales en participant à de nombreuses fonctions essentielles. Les graisses ne se valent donc pas toutes. Il y a les bonnes et les mauvaises. Comme toujours.

BONNES OU MAUVAISES, IL FAUT CHOISIR

Les bonnes graisses sont les *acides gras insaturés* qui ont une action protectrice au niveau cardiovasculaire. Ces acides gras sont particulièrement importants car l'organisme ne peut les produire lui-même. Les acides gras oméga 3 et 6 en font partie. Les oméga 3 sont présents surtout dans les poissons gras (saumon, thon, hareng, maquereau), dans certaines huiles (colza) ainsi que dans les noix (cajou, amandes), les graines de lin et les légumes à feuilles. Les oméga 6 se trouvent surtout dans les huiles végétales comme celles d'olive, de tournesol, de germes de maïs et de pépins de raisin. La consommation de ces acides gras est associée à une réduction du risque de maladie cardio-vasculaire. Cela, vous le saviez déjà.

Les *acides gras saturés* sont de mauvaises graisses qui tapissent les parois des vaisseaux et sont responsables d'accidents cardio-vasculaires. Ils peuvent être fabriqués par l'organisme et l'apport alimentaire n'est donc pas indispensable. Ils sont présents essentiellement dans les produits d'origine animale (beurre, crème fraîche, mayonnaise, charcuteries, viandes rouges) et dans les graisses végétales (huiles de coco ou de palme, par exemple).

Les *acides gras trans* (AGT) sont également de mauvaises graisses. C'est l'industrie agro-alimentaire qui en est la source essentielle. En effet, la solidification par hydrogénation des huiles végétales liquides permet d'obtenir une source de matière grasse bon marché qui se conserve plus longtemps et qui garde une consistance ferme à température ambiante. Les AGT ainsi formés se retrouvent dans différentes graisses (à rôtir ou à frire) ainsi que dans d'innombrables et innombrables produits dérivés (margarines, pâtisseries industrielles, sucreries, viennoiseries, pâtes feuilletées, biscuits, pâtes à tartiner, aliments frits, chips, pizza surgelées, plats pré-cuisinés, fast-food, etc.).

Il existe par ailleurs une source naturelle d'AGT dans les viandes et les produits laitiers (beurre, crème, yaourts, fromages, lait), mais à bien plus faible concentration.

QUELS SONT LES RISQUES DES AGT ?

On sait que les AGT influencent négativement le bilan du cholestérol. Ils provoquent une hausse du « mauvais » cholestérol LDL et une réduction du « bon » cholestérol HDL, ce qui se solde au total par un risque accru d'accidents cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, attaque cérébrale, oblitération des artères des jambes et autres problèmes peu réjouissants). Tous les AGT ne peuvent être mis dans le même sac. Il faut faire la distinction entre les AGT naturels d'origine animale, sans grand danger majeur et les AGT industriels nocifs pour la santé retrouvés dans les huiles et graisses végétales hydrogénées.

Conformément aux recommandations de l'OMS, la part des AGT dans les apports

énergétiques quotidien ne doit pas excéder 1%. En Suisse, l'Ordonnance sur les huiles et graisses comestibles a fixé en mars 2008 une limite de 2% d'AGT dans la graisse végétale.

L'HUILE DE PALME

Les méfaits sur la santé des AGT étant connus, des mesures pour en réduire la teneur dans les aliments ont été prises. L'industrie a trouvé – une fois de plus – une parade en remplaçant les AGT par des acides gras saturés bon marché comme l'huile de palme. Or, ces graisses sont également responsables de favoriser les maladies cardiovasculaires en augmentant le mauvais cholestérol !

En Suisse, la consommation d'huile de palme a plus que triplé. À cause de son très faible coût, l'huile de palme est de plus en plus utilisée dans une grande variété de produits (margarine, crème glacée, biscuiteries, chocolats, pains industriels, barres chocolatées ou de céréales, bircher-muesli, aliments pré-cuisinés, soupes, sauces, glaces, bonbons, produits de régime, petits pots pour bébés).

Cet effet pervers est d'autant plus inquiétant que l'étiquetage des produits est déficient en la matière. La législation suisse n'oblige pas les industriels à spécifier la nature de l'huile qu'ils emploient ni la quantité qu'ils utilisent. Pire encore, le label bio ne préserve de rien dans ce domaine.

Dégât collatéral, le palmier à huile est exploité en masse dans les pays du sud-est asiatique et d'Afrique centrale au détriment de la forêt tropicale. Presque deux millions d'hectares sont détruits chaque année rien qu'en Indonésie où 40% de cette précieuse forêt a déjà disparu. Avec les feux de forêts, certaines espèces animales – dont les grands singes – sont menacées et des taux élevés de CO2 sont émis dans l'atmosphère. Cauchemar écologique.

PEUT-ON ECHAPPER A CES MAUVAISES GRAISSES ?

- Rester vigilant et bien lire la composition du produit consommé, les AGT étant en général décrits comme des huiles végétales hydrogénées.
- Consommer moins d'aliments contenant des AGT.
- Consommer avec modération les produits préparés en choisissant de préférence ceux qui indiquent la qualité de leur graisse.
- Bannir les produits où figurent les termes huiles ou graisses végétales partiellement hydrogénées car il y a fort à parier qu'il s'agit d'huile de palme.
- Limiter les fritures car, à l'exception des huiles d'arachide et d'olive, les huiles soumises à forte température peuvent transformer les acides gras en AGT.
- Détail pour notre sympathisant belge : se méfier des frites car l'écrasante majorité des fabricants utilisent pour des raisons mercantiles soit des graisses animales de mauvaise qualité, soit des graisses hydrogénées. Beurk !

EN SAVOIR PLUS

Taper « *Danger des graisses trans* » dans Google et vous trouverez 336'000 références. Et tout autant pour « *Huile de palme* » ! A la prochaine course, j'échange mes barres énergétiques contre un sandwich de pain complet au fromage d'alpage.

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch

MEMENTO

FEVRIER

mercredi 3

20 h 30 – assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

mercredi 10 (attention, changement de date !)

Balade au clair de lune – La Givrine

dimanche 14 (attention, changement de date !)

1^{er} groupe, ski rando – Pointe de Sambet

mercredi 17

Sortie des Mercredistes

Vendredi 19

Repas anniversaire

dimanche 21

2^e groupe, raquettes – le col du Molendruz

MARS

mercredi 3

20 h 30 – assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 7

Initiation à la peau de phoque, jeunes et familles

dimanche 14

1^{er} groupe, ski rando – Les Quatre Têtes

dimanche 14

marcheurs, raquettes – à déterminer

mercredi 17

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **MARS – AVRIL** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 8 mars 2010*
ou de préférence par e-mail (document Word) à : philippe.lentillon@etat.ge.ch

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

M. et Mme NOGLER

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21, av. François-Besson

1217 MEYRIN

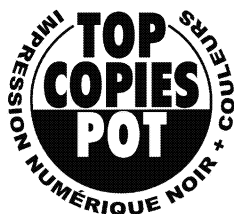
Parking à disposition

Tél. 022 782 35 98

022 782 35 16

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

Case postale 556
1211 Genève 17

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