

# Le Piolutien

BULLETIN MENSUEL 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 Gratuit (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**

## **MARCHE OU...**

Dans les discussions du café du commerce, mes amis me demandent souvent quel plaisir j'éprouve à marcher, courir et avaler des dénivelés en vélo de montagne ou de route.

Pour eux, rien n'est plus beau que la sensation que ressent le crocodile des fonds de courts ou celle du centre-avant devant le but. Quelle joie de cocher, selon la terminologie guerrière véhiculée par nos médias, un «passing meurtrier» ou de faire preuve d'un froid réalisme devant le but. Termes qui correspondent assez bien à notre environnement actuel où l'on a tendance à privilégier la philosophie du «marche ou crève».

Pendant les longues heures d'effort, en gravissant une pente ou un col, les sensations sont différentes. Il faut certes se concentrer sur les difficultés du parcours, le corps est mis à rude épreuve, mais l'activité se déroule également au niveau des yeux et de la tête. La principale vertu requise est la patience, pas de pression du chronomètre.

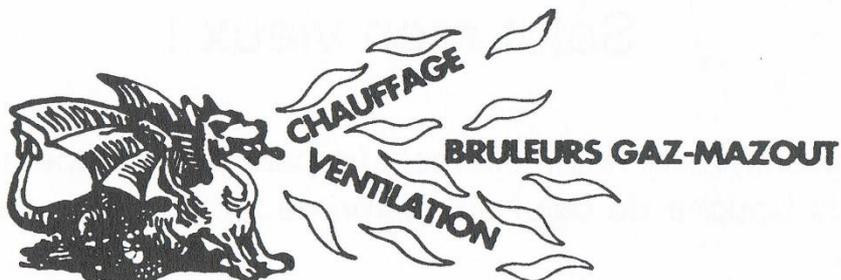
J'ai alors tout loisir d'admirer les paysages qui défilent lentement et surtout de laisser vagabonder mon esprit. Moments privilégiés où le temps permet toutes les audaces, toutes les réflexions sur les autres et sur soi-même. Je vous avoue d'ailleurs en secret que c'est une source inépuisable d'idées pour la rédaction du «mot du président».

Face à mes gentils contradicteurs, lors de ces débats animés de fin de soirée, je ne suis alors pas en manque d'arguments pour afficher ma philosophie qui est plutôt celle du «marche et rêve».

Michel Bugnon

Photo couverture et intérieur: La Berthe - ski-rando - 23 janvier 2006 - Jacques Dubas

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



**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 des Mercredistes du 18 janvier – Jussy / Presinge**

Il s'en est fallu de peu que la course soit reportée ou au pire annulée, en raison des nombreuses défections annoncées. Arthur est parti pour la Thaïlande se dorer la pilule, Jean-Pierre pour se les geler au Canada et Jeannot est absent pour ennui momentané de santé. Finalement six Piolus se présentent au restaurant de la Couronne à Jussy, pour la mise en train et le traditionnel café ou chocolat chaud.

Le temps, qui était annoncé pluvieux et venteux, se montre clément. Le ciel a même des vellétés d'éclaircies. La température est moins glaciale que les jours précédents. Bref, un temps idéal pour la promenade. Il serait présomptueux de parler de randonnée et encore moins d'excursion. A la décharge des participants, il faut relever que la moyenne d'âge est de 73 ans. Malgré qu'ils pètent tous de santé et ont encore le pied agile, ils ont la sagesse de ne pas jouer les jeunets.

Les pluies de la veille ayant détrempé les chemins, le groupe s'engage sur des petites routes vicinales goudronnées et part en direction de Presinge. Après le petit hameau des Poses-Basses, Robert abandonne en raison d'une douleur récurrente à une jambe. Elle est due à une gamelle ramassée, ces jours derniers, en franchissant un petit muret ; il avait oublié au passage de lever la deuxième jambe. La course se poursuit par le Petit Lullier, puis ensuite longe le ruisseau de Manson. Avant de rejoindre Presinge, la tradition est respectée, c'est la pause thé.

La nature étant au repos, nous renonçons à traverser le Centre de horticole, Il est contourné. C'est toujours un plaisir de traverser le village de Lullier, ses anciennes fermes et ses maisons rénovées lui donnent un cachet particulier. Il doit faire bon y vivre.

Enfin, après deux heures de marche, nous rejoignons Jussy. A l'entrée du village, Robert, ayant revêtu un gilet fluorescent, nous accueille avec force geste, il se prend pour un représentant de la maréchaussée. Il a dû s'ennuyer en attendant notre retour. Au restaurant, un excellent bœuf bourguignon nous attend. Il est accompagné des vins du cru.

Course gentilette, sans événement croustillant à narrer, les Mercredistes s'assagissent en prenant de l'âge... peut-être. A la prochaine course sûrement.

Michel Fleury

# Course du 1<sup>er</sup> groupe du 22 janvier – La Berthe

Ce sont treize participants qui se retrouvent sur la place de l'église de Morzine. En effet, si la majorité d'entre nous partent de la douane de Thônex-Vallard, je viens directement du Valais.

Après avoir bu l'habituel café ou chocolat chaud, dix Piolus, deux sympathisantes, Célia et Xénia et une invitée, Marie-Jo, s'embarquent une nouvelle fois dans les véhicules en direction du fond d'un vallon. Il est 9 h. 30 et nous commençons l'ascension par un large chemin préparé dans la forêt à côté duquel se trouve une trace pour les skieurs de fond. A la sortie de la forêt, nous quittons le chemin pour prendre la direction des pentes ensoleillées. Quelques traces sont déjà faites et la neige est assez dure. Le groupe reste relativement compact et les derniers n'ont que peu de retard sur les premiers, ce qui permet d'apprécier tous ensembles, lors des haltes, le panorama. Le temps est merveilleusement ensoleillé et la température agréable. Arrivés au sommet, le vent est assez fort. Chacun se prépare chaudement et nous décidons de redescendre par la face à l'ombre. En effet, le côté ensoleillé nous paraît très peu skiable.

L'ascension a duré 2 h. environ pour 800 m. de dénivelé (1891 m). Je suis resté au sommet quelques instants pour attendre le dernier participant. Pendant ce temps, plusieurs groupes arrivent également au sommet depuis le versant suisse. Tous semblent ravis. On le serait également avec des conditions plus difficiles.

Puis c'est le moment de la descente. Un vrai régal, une neige poudreuse, peu de traces des précédents skieurs. Nous sommes même passés plus tard sur le versant ensoleillé pour faire quelques virages sur une neige qui commençait à fondre en surface. Fantastique. Un grand bravo aux skieurs moins à l'aise dans toutes les neiges, c'était un peu plus difficile vers la fin. Une fois à l'abri du vent et en plein soleil, nous nous installons à côté d'un chalet où tout le monde sort son pique-nique. La bonne humeur est générale, même pour Gilbert qui avait préféré un chalet au-dessus du nôtre mais qui a fini par nous rejoindre.

Quelques instants plus tard, nous arrivons au parking où nous buvons un dernier café tous ensembles avant de reprendre nos véhicules et de regagner Genève avec le sentiment d'avoir passé une agréable journée, même si nous n'avons pas fait l'ascension qui était prévue ce jour là (Col des Chamois).

De plus, les dames présentes ont pratiquement promis qu'elles reviendraient (pour notre plus grand plaisir). A bon entendeur. Salut.

Philip Normand

# **Course des marcheurs-skieurs**

## **2<sup>e</sup> groupe**

### **du 22 janvier – St-Gervais / St-Nicolas-de-Véroce**

Il est 8 h., huit Piolus se retrouvent au rendez-vous à la douane de Vallard-Thônex.

Nous prenons un café avec la participation du 1<sup>er</sup> groupe. L'optimisme est de rigueur, il fait grand soleil. Il y aura de la neige sur les pentes du Mont-d'Arbois. Le trajet se déroule sans problèmes sur l'Autoroute blanche. Nous allons en direction de Combloux, giratoire de la Princesse et route vers Bettex, les Communailles.

Cafés et chocolats chauds sont consommés au chalet de l'alpage. Deux groupes se forment : les marcheurs et les skieurs de pistes. Le ciel est bleu, sans nuages, et avec une vue sensationnelle sur le Mont-Blanc. Une belle journée en perspective. Les marcheurs partent en direction de St-Nicolas-de-Véroce par la piste des skieurs de fond.

Après une heure, retour des marcheurs au point de départ. Quant aux skieurs, ils parcourent les pentes du Mont-d'Arbois avec un plaisir non dissimulé.

Vers 13 h., les deux groupes se retrouvent au chalet de l'alpage. Nous avons le plaisir d'accueillir nos deux amis Gérard Sutter et Paul Raval. Un grand merci pour leur présence, Paul ayant encore des cannes anglaises.

Le repas est pris à l'intérieur du refuge, malgré le soleil. Nous passons un bon moment. Nous préparons le retour.

Nous remercions Milo Minder, notre sponsor pour les vins de cette belle journée.

Le retour à Genève s'effectue sans problèmes malgré la densité du trafic sur l'autoroute. La dislocation se fait à Vallard, chacun est content de sa course.

Un grand merci à nos deux chauffeurs et à la prochaine.

Albert Perrottet

# PROCHAINES COURSES

## Course du 2<sup>e</sup> groupe pour skieurs et marcheurs du dimanche 26 février – Plateau du Retord

But de course : Plateau du Retord.

Rendez-vous : à 8 h. au parking de la Mairie de Plan-les-Ouates, départ à 8 h.15.

Repas : Auberge du Retord.

Chef de course : Roméo RIZZI, tél. 022 734 37 13.



## SORTIE HIVERNALE EN FAMILLE du dimanche 19 mars – La Chèvrerie / Bellevaux

But de course : La Chèvrerie – Bellevaux (Hte-Savoie). Tout le monde s'y rend individuellement.

Rendez-vous : **skieurs**  
à 10 h. au départ des télésièges de la Chèvrerie (station liée à St-Jean d'Aulps / Grande-Terche).  
Prenez l'abonnement « demi-journée matin » valable jusqu'à 13 h.  
Prix de l'abonnement : 13.50 euros adultes / 10.10 euros enfants;  
**promeneurs**  
individuellement, belles possibilités à pied et à ski de fond.

Repas de midi : tout le monde se retrouve à 13 h. ou 13 h. 15 pour l'apéro au restaurant Chez Monique à la Chèvrerie. Le repas est servi dès 13 h. 30.  
Prix du repas : environ 25 euros (possibilité de commander un menu enfant).

Chef de course : Silvio Kofmel, tél. prof. 022 592 30 17, mobile 079 212 40 25,  
e-mail [silvio.kofmel@ing.ch](mailto:silvio.kofmel@ing.ch)

Inscriptions : à l'assemblée mensuelle du 1<sup>er</sup> mars ou par téléphone ou e-mail au chef de course.

**Venez nombreux à cette journée familiale, pour passer avec vos familles et amis un moment décontracté et sympathique au sein du Club.**

# ATTENTION !

## MODIFICATIONS DU PROGRAMME

La course pour skieurs et randonneurs des 8 et 9 avril 2006 aura finalement lieu au **Bishorn** sous la responsabilité de Michel Bugnon et Jacques Dubas.

La course pour skieurs et randonneurs des 6 et 7 mai est avancée aux **29 et 30 avril 2006** et aura lieu à **Val-d'Isère** sous la responsabilité de Raymond Darbellay et Jean-Daniel Imesch.



### Course du 1er groupe du dimanche 12 mars

But de course : **Sortie raquettes – Tré le Saix – Sur la Pointe**

Rendez-vous : à 8 h. 30 à la station BP de l'Autoroute Blanche

Description : randonnée de difficulté moyenne (650m dénivelé – 4 h. 30 de marche)

Inscription : auprès du chef de course jusqu'au samedi 11 mars au soir, sinon se rendre directement au lieu de RDV

Chef de course : Stéphane Bouchard, tél. 022 348 07 53

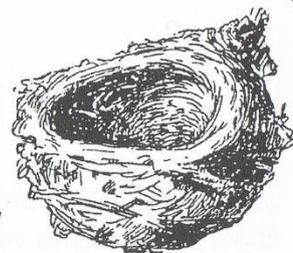
Nota : compte tenu du but de la course, une présence féminine soutenue est vivement souhaitée



**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

# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **DONNER DE LA VIE AUX ANNÉES**

Selon l'Office Fédéral de la Statistique, l'espérance de vie à la naissance a pratiquement doublé depuis 1900: de 46 à 78 ans pour les hommes et de 49 à 88 ans pour les femmes. Au cours du 20<sup>e</sup> siècle, le nombre de personnes âgées a ainsi fortement augmenté. Au 31 décembre 2004, la Suisse comptait environ 7.4 millions d'habitants dont 1.2 millions de sujets de plus de 65 ans. C'est dire si la pratique d'une activité physique dans la deuxième partie de la vie concerne une population étendue et revêt une importance primordiale.

### **QUELQUES PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT**

Qu'on le veuille ou non, certains paramètres se modifient de manière inéluctable avec le vieillissement. Au plan cardio-vasculaire, le facteur essentiel limitant les capacités physiques est la diminution de la fréquence cardiaque maximale et ce, à raison de 5 à 7 pulsations en moyenne tous les dix ans (on peut calculer cette fréquence cardiaque maximale par la formule « 220 – l'âge en années »). Le coeur a ainsi plus de peine à faire son travail et ne s'adapte plus aussi facilement à l'effort.

L'hypertension artérielle et l'athérosclérose augmentent avec l'âge, tandis que la fonction contractile du ventricule gauche diminue.

Au plan pulmonaire, la capacité vitale et la consommation maximale d'oxygène diminuent. L'âge avançant, la force musculaire, l'élasticité et la résistance des tendons diminuent, la fonte musculaire est inévitable, les articulations sont fragilisées par des ligaments moins élastiques. Le risque de fracture osseuse augmente notamment à cause de l'ostéoporose, maladie qui entraîne une fragilisation du squelette par des modifications de la quantité et de la qualité de l'os. La densité osseuse diminue chez l'homme de 15% entre 30 et 80 ans.

### **DES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Les travaux scientifiques concluent que les personnes actives vivent plus longtemps, demeurent davantage autonomes et ont moins de risques de devenir dépendantes de soins. L'activité physique régulière a un effet positif sur la santé physique et psychique. Pour quelles raisons ?

Comme déjà mentionné dans d'autres chroniques, l'activité physique protège le sujet d'une hypertension artérielle, d'un excès de poids, des anomalies des graisses du sang ou de problèmes cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Grâce à un entraînement en endurance, la consommation maximale d'oxygène peut être augmentée, ce qui peut permettre de repousser les handicaps et maintenir plus longtemps une autonomie fonctionnelle.

Plusieurs travaux ont montré un rôle bénéfique certain – mais d'importance variable – de la pratique régulière d'une activité physique sur la perte osseuse, que ce soit au niveau des vertèbres ou du col du fémur, les deux sites de fracture les plus fréquents chez les sujets vieillissants.

L'activité physique permet également de maintenir, voire d'augmenter, la masse musculaire, de garder une bonne souplesse des articulations, d'améliorer la force, de conserver un bon sens de l'équilibre et une coordination des mouvements. Les risques de chute et de fracture osseuse diminuent d'autant.

**-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**



## **PRÉCAUTIONS POUR UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ**

Vouloir s'adonner à un sport est une idée louable. Mais un senior, plus que tout autre sportif, doit s'y préparer au risque de mettre sa santé en péril. Le médecin traitant établira tout d'abord un bilan de santé. Un interrogatoire minutieux, un examen physique rigoureux, complétés par quelques examens (prise de sang, ECG, test d'effort éventuel) sont indispensables.

Pas besoin toutefois de s'astreindre à une discipline infernale pour s'entraîner efficacement. Un entraînement fréquent, même à des intensités relativement faibles, est de loin préférable à un entraînement occasionnel en intensité élevée. La pratique d'activités de type endurance (ski de fond, marche, walking, cyclisme, natation par exemple) devrait être privilégiée.

Avant toute pratique physique, s'échauffer correctement, faire des exercices d'étirement et d'assouplissement des hanches, des genoux, des épaules, des chevilles. Commencer l'effort de façon progressive, adaptée et prudente.

Pendant la séance, il faut être à l'écoute de son corps pour doser l'effort : si au cours de l'exercice, il n'est plus possible de parler normalement, c'est que l'intensité de l'exercice est excessive et qu'il faut ralentir. Pour les mordus du cardiofréquence-mètre, les efforts physiques devraient idéalement être réalisés à 60-70% de la fréquence cardiaque maximale théorique, c'est-à-dire à « 60-70% de 220-âge ». Cette limite permet de garder une bonne marge de sécurité.

Eviter les efforts maximaux. Faire des pauses autant que nécessaire. L'activité doit être interrompue s'il survient un problème inattendu (douleur thoracique, palpitations, essoufflement important, douleur de l'appareil locomoteur, etc.).

## **ET L'ACTIVITÉ MONTAGNE DANS TOUT ÇA ?**

Selon le Bureau suisse de Prévention des Accidents, la majorité des accidents touchant les personnes âgées lors d'une activité sportive surviennent lors de randonnées ou d'excursions en montagne. S'agissant des randonnées, un accident sur cinq est dû au fait que la personne âgée a trébuché sur un obstacle. Environ 40% des accidents provoquent des fractures, plus de 20% des entorses et des claquages musculaires.

La randonnée en montagne reste néanmoins une excellente activité physique à condition de respecter certains principes de prudence. On ne se lance pas à l'assaut des hauteurs avec de longues heures de marche sans un entraînement approprié. A partir d'un certain âge, le marcheur s'essouffle un peu plus rapidement. Il doit donc adapter son rythme à ses possibilités et à sa condition physique. Attention de ne pas surestimer ses capacités en se lançant dans une randonnée trop longue. Ne jamais partir seul, même pour de petites balades et avertir les amis ou la famille du départ. Rester dans les sentiers balisés.

## **CONCLUSION**

Finalement, bien vieillir ne repose pas sur une discipline monacale ou des régimes draconiens mais sur une hygiène de vie appropriée. Une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique et une vie sociale enrichissante permettront de vivre pleinement une deuxième partie de vie. Nos aînés du Piolet en sont la parfaite illustration.

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

<http://www.osteoswiss.ch/fr/> (portail de l'ostéoporose)

Jacques Dubas  
jdubas@freesurf.ch

# MEMENTO

## FEVRIER

5 PQ )  
13 PL ○  
21 DQ ☾  
28 NL ●

### vendredi 17

Repas anniversaire

### dimanche 26

Ski rando – Mont-de-Grange

### dimanche 26

Skieurs, marcheurs – Plateau du Retord

### mercredi 1<sup>er</sup>

#### 20 h. 15 – Assemblée mensuelle

Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### dimanche 12

Sortie raquettes (1<sup>er</sup> groupe) – Sur la Pointe, Bellevaux

### dimanche 12

Sortie raquettes (2<sup>e</sup> groupe) – Jura

### mercredi 15

Sortie des Mercredistes

### dimanche 19

Sortie hivernale en famille – Bellevaux

### mercredi 5

20 h. 15 – Assemblée mensuelle

Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### samedi 8 et dimanche 9

Ski rando – Bishorn

### dimanche 9

Skieurs, marcheurs – La Haute-Pointe

### mercredi 19

Sortie des Mercredistes

## MARS

6 PQ )  
14 PL ○  
22 DQ ☾  
29 NL ●

## AVRIL

5 PQ )  
13 PL ○  
21 DQ ☾  
27 NL ●

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN D'AVRIL :

**ils doivent parvenir, si possible avec disquette (document Word)**

**à Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 3 avril 06**

**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  
1217 MEYRIN  
Parking à disposition

Tél. 022 782 35 98  
022 782 35 16  
Fermé samedi et dimanche

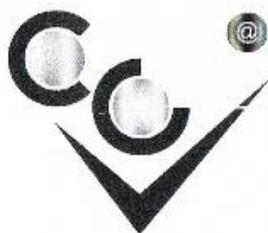
# **GEREMANT<sub>sa</sub>**

GESTION DE FORTUNE ET  
CONSEILS FINANCIERS

24, avenue de Champel  
CH-1206 GENÈVE

TÉL. 022 / 703 57 77  
FAX 022 / 703 57 01

CORRESPONDANCE: CASE POSTALE 232 - CH-1211 GENÈVE 12



**CCV PRINT S.A.**

IMPRESSION TRADITIONNELLE  
IMPRESSION NUMÉRIQUE  
DORURE À CHAUD  
RELIURE

Arts graphiques

54BIS ROUTE DES ACACIAS - CASE POSTALE 1664 - 1227 CAROUGE  
TÉL. 022 823 06 06 - FAX 022 823 06 07  
E-MAIL: CCV@SWISSONLINE.CH

Monsieur  
GARDEL André  
Ch. d'Eysins 40  
1260 NYON  
CH

**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