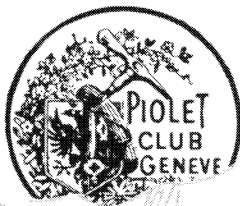


N° 2

Mars / Avril 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**

## **SOLIDARITE**

J'ai participé récemment, accompagné par Freddy Bourquin, à l'Assemblée générale de l'association Montagne – Secours Genève. Cette association, qui fait partie de l'organisation faîtière « Secours alpin suisse » fondée récemment par le Club alpin suisse et la REGA, avait été créée alors qu'il n'existait pas encore de structure de sauvetage dans notre région, notamment au Salève, qui était fréquenté alors presque exclusivement par des alpinistes et randonneurs genevois.

Une colonne de secours formée de membres de clubs montagnards de notre canton, tous volontaires, intervenait lors d'accidents ou de problèmes survenant aux alpinistes.

Lors de l'une de nos assemblées courant 2007 notre ami Yves Lambert nous avait informé qu'il avait participé à un cours organisé au Salève par Montagne – Secours et avait suggéré que le Piolet adhère à cette association.

A la suite des démarches effectuées par le comité, notre société a donc été admise au sein de ce groupement par un vote unanime de l'assemblée formée de représentants d'une dizaine de clubs de montagne, de spéléo et de conducteurs de chiens de recherche.

La colonne de secours est actuellement composée de trois groupes, Hélico, Grimpe et Recherche.

Si ce premier groupe ne comprend que des professionnels, les deux autres rassemblent des volontaires disposés, en fonction de leurs capacités, à porter secours soit « en paroi », soit lors de battues de recherche.

Si bien sûr l'organisation actuelle des secours officiels relativise quelque peu l'importance de cette colonne de secours, il m'apparaît important que des membres du Piolet puissent s'investir et répondre présent par solidarité et par esprit montagnard, esprit que j'ai, par ailleurs, ressenti très fort chez les participants à cette assemblée.

Nous aurons bien sûr l'occasion d'en reparler très bientôt.

Jean Daniel Baud

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

Photo de couverture : Le Trou de la Mouche

Pages intérieures : Le Trou de la Mouche, Au bord de l'Aire (Mercredistes, photo de Raymond Masset), Praz-de-Lys



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 du 20 janvier – Rochers de Leschaux**

Seize randonneurs et un guide quittent la station de Thônex pour les Rochers de Leschaux qui, aujourd'hui s'appellent le plateau de Solaison et la Pointe d'Andey. Un chauffeur se trompe de route en croyant suivre une voiture connue et c'est avec difficulté que nous parvenons à lui faire comprendre son erreur pour, plus tard rejoindre nos autres amis qui se les gèlent à Solaison.

Le soleil arrive et commence enfin à nous réchauffer. Nous sommes accueillis par des meutes de chiens de traîneaux qui s'impatiente et qui trépignent de toutes leurs pattes, les aboiements ne nous quitteront pas de la journée.

Alain Rauss commence son instruction ARVA avec quelques points théoriques avant de passer au stage par petits groupes à la recherche d'un skieur enseveli en terrain facile. Puis nous montons plus loin pour augmenter la difficulté et travailler en pente raide avec plusieurs ARVA cachés dans un sens vertical, comme dans une vraie coulée où les skieurs emportés seraient ensevelis et distants les uns des autres. L'accent est mis sur l'importance de la vitesse de réaction et le partage des tâches parmi les rescapés : qui cherche et qui repère avec le détecteur, qui prend la pelle et sonde pour dégager les victimes... au début nous sommes tous plutôt lents mais à force de répéter cet exercice nous améliorons notre technique, nos décisions et la vitesse si primordiale.

Nous sommes des amateurs mais nous sommes aussi les sauveteurs qui sont sur place avec le plus de chance de retrouver nos amis encore vivants dans un délai admissible avant que des secours organisés plus efficaces que nous n'arrivent mais certainement dans un laps de temps trop long pour espérer retrouver des survivants. Il ne faut jamais abandonner espoir de sortir quelqu'un vivant tant que l'on n'a pas sorti la dernière victime de son trou, ne jamais se dire qu'il est trop tard !

Grand pique-nique au soleil, nouveaux exercices toujours sous un soleil radieux avec aboiements en bruit de fond. Puis nous décidons de monter au sommet de la Pointe d'Andey duquel une vue extraordinaire nous permet de voir le monde entier.

Descente sur une neige presque bonne, une bière à la terrasse d'un bistrot et retour à Genève. Bravo pour la grande participation et merci à Alain Rauss pour nous avoir remis en tête le bon comportement in situ veritas.

Jean-Paul Delisle

# **COURSE DES MERCREDISTES**

## **du 23 janvier – Au bord de l'Aire**

Programmée pour le 16 janvier, la course a été reportée à la semaine suivante en raison des mauvaises conditions météorologiques, à la demande des participants potentiels. En effet, il a plu toute la journée. Ce renvoi s'est révélé judicieux car ce matin il fait grand soleil et la température qui, à l'aube, flirtait avec le zéro est grimpée d'une dizaine de degré à la mi-journée. Or donc, ce sont cinq Mercredistes qui se sont donnés rendez-vous chez le «Docteur» de Laconnex, non pas pour une consultation, mais pour prendre un café ou un chocolat chaud et réserver une table pour midi.

Le parcours choisi est une balade le long de l'Aire. Le départ de la course est donné à Lully. Pour cela une seule voiture suffit. Les trois passagers assis à l'arrière sont un peu «cougnés», heureusement le voyage est bref. Une surprise nous attend, l'emplacement pour parquer la voiture a disparu. A la place un immense chantier, le pont qui enjambe la rivière vient d'être doté d'un petit frère. Non sans peine, nous trouvons à nous parquer. Par précaution, nous mettons des chaussures adaptées au terrain détrempé par les pluies de ces jours derniers.

Puis, nous rejoignons l'Aire par le chemin de la Pesse qui se faufile entre d'immenses serres où poussent d'un côté des milliers de salades et de l'autre des alignements de tomates hors sol. Une seconde surprise nous attend. Sur environ deux cents mètres, des palplanches ont été enfoncées le long du cours d'eau et pour apercevoir ce dernier il faut se hisser sur la pointe des pieds. Est-ce provisoire en attendant de futurs travaux ? Bref, on ne reconnaît plus les lieux. Pour calmer les ardeurs de la rivière qui, il y a quelques années avait inondé la région, plusieurs chutes ont été aménagées. Après le pont de Certoux, l'Aire se prend toujours pour un étang où barbotent des canards de différentes espèces, dont le plus connu, évidemment, le colvert. Sur sol français, sous les bocages, un nouveau chemin a été construit et d'autres aménagements sont en cours d'édification. A Thairy, nous rebroussons chemin et revenons par la rive opposée. Un grèbe glisse gracieusement au fil de l'eau et s'envole avant chaque chute. Le beau temps a réveillé les mésanges charbonnières.

De retour à Lully, Jean-Pierre nous invite à prendre l'apéritif au café «Cartouche». Cet arrêt nous ramène dix ans en arrière. C'était en février 1998, notre regretté Popol nous avait fait la même proposition, mais pour nous réchauffer car il faisait un froid quasi sibérien et nous n'étions qu'à mi-parcours, la course partant depuis Saint-Julien.

Comme de bien entendu, la journée se termine chez le «Docteur», pas pour prendre la tension ou la température mais pour nous sustenter avec un pot au feu, la spécialité du coin.

J'ai oublié de vous dire : l'incorrigible Gérald a une fois de plus voulu régler l'addition des neuf heures. Encore merci aux deux généreux donateurs.

Belle journée très réussie et à la prochaine !

Michel Fleury

# COURSE DES MERCREDISTES

## du 20 février – Les Grottes de Roulavaz

La fin du beau temps étant programmée pour le jour de la sortie, les Mercredistes ont sagement décidé de rester dans la région genevoise. Sur proposition de Jean-Pierre, ils ont choisi le vallon de l'Allondon.

Or donc, ce matin, comme prévu par la météo, le soleil a cédé sa place à un ciel couvert. La température est moins glaciale que les jours précédents et le thermomètre est remonté au-dessus du zéro. Neuf Piolus se retrouvent à l'Auberge communale de Satigny. Puis, ils prennent la route jusqu'aux Granges de Malval. De là, après conciliabules, le groupe emprunte le sentier qui longe le bord de l'Allondon en direction de La Plaine. La promenade au bord de la rivière est brève car au pont des Baillets le sentier rejoint la route de Dardagny. Les Mercredistes ne se formalisent pas, ils changent d'itinéraire et partent en direction de Dardagny. Un peu avant le pont d'Essertines, sur une place de parc, ils aperçoivent un panneau placé par les services de Monsieur «Vert», c'est un plan de la région indiquant toutes les possibilités offertes aux promeneurs.

Le choix se porte sur le vallon de la Roulavaz. C'est un site protégé, il est jalonné de panneaux didactiques donnant des informations très intéressantes sur la faune et la flore.

Nous reprenons la route et nous empruntons un chemin, à notre droite, qui surplombe le ravin où coule le Roulave, affluent de l'Allondon. Malgré l'hiver et la nature endormie, l'endroit est accueillant. La rivière a un joli débit en dépit du peu de précipitations de ces dernières semaines. Quelques primevères font de timides apparitions, le printemps n'est plus très loin. A mi-parcours, un écriteau signale la présence de grottes. Une seule est accessible au public, on l'atteint par des escaliers en bois, les autres sont occupées par des grands murins et des petits rhinolophes, c'est à dire des chauves-souris. Cette grotte est en fait une galerie qui s'enfonce à l'intérieur de la colline. Elle a été creusée autrefois par l'homme pour extraire le bitume contenu dans le sous-sol. Nous renonçons à la visite, car très rapidement nous sommes plongés dans la plus complète obscurité et nous ne disposons pas de torches électriques. Ce n'est que partie remise, nous reviendrons à la belle saison.

Le temps a passé et nous rebroussons chemin pour arriver à l'heure pour le repas de midi, à Satigny. Nous avons beaucoup de chance, la pluie ne s'est invitée que pour le retour en ville.



Michel Fleury

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

## **du 24 février – Traversée du Trou de la Mouche**

Une nouvelle fois la course prévue à « Sur Cou » a été supprimée pour manque de neige et a été remplacée par une autre course. Nous avons donc décidé d'aller dans le massif des Aravis faire la traversée du « Trou de la Mouche ».

A 8 heures, neuf Piolutiens, un sympathisant et trois invités (dont deux femmes) sont présents à la station BP de Thônex. Après avoir bu un café, nous nous répartissons dans quatre voitures et partons pour les Confinis. Nous laissons les voitures au parking qui est déjà plein et retrouvons Silvio au rendez-vous.

Après les préparatifs indispensables et le contrôle du fonctionnement des Arva par le chef de course, les quatorze personnes du groupe partent en direction de la combe de Paccaly. Dès le début de l'ascension la pente est soutenue et comme la neige est dure la majorité des participants mettent les couteaux. Alors commence une série de conversions exécutées avec maestro par certains, avec difficulté pour d'autres.

Au fur et à mesure que l'on monte la qualité de la neige s'améliore et devient même poudreuse aux trois quarts de la montée. Michel et Jean-Paul, qui ont des fourmis dans les jambes, partent devant et décident de prendre l'itinéraire le plus raide sur la partie droite de la combe. Yves conduit les autres participants et les emmène sur le même itinéraire. Jacques s'arrête pour accompagner son ami Jean-Pierre qui rencontre de difficultés techniques et de condition physique. Après une série soutenue de conversions, parfois acrobatiques pour certains, nous arrivons au col où la vue sur le massif du Mont-Blanc est magnifique.

Nous enlevons les peaux et nous mettons les skis sur les sacs pour gravir l'arrête étroite qui mène au Trou de la Mouche. En pleine arrête, nous croisons dans des conditions difficiles un groupe qui descend. Enfin, après quelques sueurs froides pour certaines participantes, nous atteignons le Trou de la Mouche.

Après un bref pique-nique, compte tenue de la température printanière et de l'heure, nous décidons de descendre rapidement avant que la neige ne se transforme complètement. La descente par la combe du Grand Crêt est superbe. Heureuse surprise, la neige, certes transformée, est relativement facile à skier. La majorité du groupe prend un grand plaisir à faire cette descente de 1030 mètres de dénivelé. Tout le monde atteint le parking avec satisfaction.

Magnifique course dans des conditions météorologiques idéales ! Merci à tous pour votre participation et bravo aux deux dames pour leur courage !

Stanislas Varin





# PROCHAINES COURSES

## COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE – SKI DE RANDO les 12 et 13 avril – Monte Leone, Simplon

Programme : en principe, le samedi est consacré à notre déplacement en direction de l'hospice du col du Simplon.  
En prévision de l'important dénivelé qui nous attend le lendemain, il est préférable d'économiser nos forces ce jour là. Cependant et en fonction de la météo, il est possible d'organiser une activité pour le samedi après-midi.  
L'heure de départ pourrait de ce fait être avancée.

Rendez-vous : samedi 12 avril à 9 h au parking de Plan-les-Ouates pour les Genevois et jonction avec les Vaudois au relais autoroutier du Grand-St-Bernard à 10 h 15.

Cartographie : Simplon 1309, Brig 1289.

Itinéraire et détails techniques : altitude de départ 1997 m., altitude d'arrivée 3553 m.  
Départ de l'Hospice en direction du Breithornpass et traversée pour gagner l'arrête sud du Monte Leone qui s'effectue en piolet, crampons et arrivée au sommet.  
Dénivelé 1700 m. Il s'agit d'une course techniquement abordable mais exigeante au niveau physique.

Matériel : matériel pour le ski de randonnée, soit skis, peaux, couteaux, barryvox, sonde, pelle. Obligatoire également, piolet, crampons.  
Prévoir une corde au matériel commun.

Logement et nourriture : à l'Hospice du Simplon, Tél. 027 979 13 22. Mail de confirmation ci-après : « *Nous vous réservons ce jour, deux dortoirs pour la nuit du 12 au 13 avril, en demi-pension. Nous vous invitons à nous confirmer le nombre exact de personnes participantes, quelques jours avant. Le souper est servi à 19 h. L'heure du petit déjeuner sera fixée avec vous la veille de votre course en fonction de votre heure de départ. Le tarif sera, en dortoir et demi-pension : de 47 Frs par personne* ».

Pique-nique : **prévoir un pique nique pour le dimanche !**

Renseignements : auprès de Michel Bugnon. Tél. 076 323 58 19.



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

## **Dernière course Ski Rando de la saison les 17 et 18 mai – Alpes Bernoises**

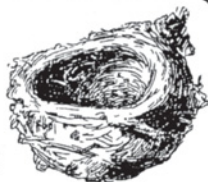
- Programme : samedi 17 mai, trajet en train Genève – Grindelwald – Junfrauoch. montée à peaux de phoques à la cabane Monchsjoehütte 3657 m  
dimanche 18 mai, montée au Louwihorn 3777 m, ensuite descente sur la Lötschenlücke – Blatten, retour en train par Goppenstein – Brigue - Genève
- Rendez-vous : samedi 17 mai, Gare de Cornavin, départ, env. 07h00  
l'heure définitive sera précisée
- Déplacement : en train, prix pour les porteurs de demi-tarifs : 130.—fr.  
peut-être l'occasion pour ceux qui ne le possèdent pas de le commander !!  
voir aussi cartes journalières par les communes .
- Cartographie : 1249
- Matériel : matériel pour le ski de randonnée, soit skis, peaux, couteaux, barryvox, sonde, pelle
- Logement et nourriture : Cabane Monchsjoehütte,  
demi-pension : 50.—à 60.—par personne, sans les boissons
- Pique-nique : prévoir un pique nique pour samedi et dimanche
- Renseignements : auprès de Jean-Daniel Imesch  
portable : 079 315 95 76  
e-mail : [pau-da@bluewin.ch](mailto:pau-da@bluewin.ch)
- Délai d'inscription : le 10 mai 2008, dernier délai  
déjà 9 inscrits



**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](http://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 GYP SERIE 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

**-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**

5, ROUTE DE CHÊNE  
CASE POSTALE 6270  
1211 GENÈVE 6

**TEL. 022 737 19 19**



# COURSE DES 1<sup>ER</sup> ET 2<sup>EME</sup> GROUPES

## les 20, 21 et 22 juin

### LES DENTELLES DE MONTMIRAIL

#### Marche, escalade, VTT

- Rendez-vous : vendredi 20 juin, à 07h00 au parking de Plan-les-Ouates
- Programme : la région des Dentelles de Montmirail et du Mont Ventoux se prête admirablement à toutes nos activités, il y en aura pour tous les goûts
- Matériel : bonnes chaussures de marche, bâtons, matériel d'escalade, soit baudrier, sangles, descendeurs, mousquetons, etc, et bien sûr tout le « matos » des vtistes
- Déplacement : en voitures
- Logement : diverses possibilités  
Le choix définitif de l'hôtel devra intervenir au plus tard à la fin du mois de mars, pour cela, j'ai besoin impérativement de votre **inscription au plus tard à l'assemblée du mercredi 2 avril**, mais le plus vite serait le mieux, pour une bonne organisation
- Repas : vendredi et samedi soir, au Restaurant (à définir)  
repas de midi : pique-nique
- Renseignements : auprès de André Gardel,      tél prof. 022 343 55 11  
tél privé 022 361 74 14  
portable 079 351 33 46





# GRANDE COURSE D'ETE –

## Du 6 au 14 septembre – Andermatt

Je sais que c'est encore loin... mais afin de faciliter l'organisation de la course je vous prie de bien vouloir vous pré-inscrire pour les jours où vous désirez y participer, en précisant les activités envisagées. Cette inscription est **totalemtent indicative**, elle ne vous engage en aucune manière. L'inscription définitive sera nécessaire le 30 juin 2008 au plus tard.

Merci de me retourner ce document à :

**Yves Lambert, 18, ch. de Passoret, 1234 Vessy**

Pour le **30 mars 2008** au plus tard (voire même plus tôt). Je me tiens bien volontiers à votre disposition pour tout complément d'information au 079 238 61 24.

Yves Lambert

----- à découper svp -----

NOM et Prénom : .....

| 6 sept. | 7 sept. | 8 sept. | 9 sept. | 10 sept. | 11 sept. | 12 sept. | 13 sept. | 14 sept. |
|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
|         |         |         |         |          |          |          |          |          |

**V** = Voyage

**A** = Alpinisme

**E** = Escalade

**R1** = Randonnée 1<sup>er</sup> groupe

**R2** = Randonnée 2<sup>e</sup> groupe

**VT** = VTT

**VR** = Vélo route

**Par exemple :**

| 6 sept. | 7 sept. | 8 sept. | 9 sept. | 10 sept. | 11 sept. | 12 sept. | 13 sept. | 14 sept. |
|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| /       | /       | V       | R1      | R1       | E        | E        | V        | /        |



# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **HISTOIRE D'OS**

Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'os est un tissu vivant qui se renouvelle constamment. C'est durant l'enfance et l'adolescence que les os se bâtissent et c'est déjà à partir de la 3<sup>e</sup> décennie qu'une déperdition osseuse progressive s'installe. Cette diminution de la masse osseuse appelée ostéoporose est une maladie sournoise entraînant une fragilisation de l'os et un risque accru de fracture, particulièrement au niveau de la hanche, des vertèbres et du poignet.

Cette diminution de la densité osseuse peut progresser sans qu'il n'y ait le moindre symptôme jusqu'à ce que la maladie soit à un stade avancé. C'est donc une maladie silencieuse sauf lorsqu'elle génère des douleurs aiguës lors d'une fracture ou lorsque les déformations squelettiques entraînent des douleurs chroniques.

### **QUI EST CONCERNE PAR L'OSTEOPOROSE ?**

En Suisse, près de 50% des femmes et 20% des hommes vont présenter une fracture du poignet, d'une vertèbre ou de la hanche après 50 ans. Annuellement, en Suisse, on compte près de 25'000 fractures vertébrales, environ 10'000 fractures de la hanche, et plus de 6'000 fractures du poignet. En 2000, ces fractures ont nécessité environ 200'000 journées d'hospitalisation aiguë, 300'000 journées en milieu de réadaptation et 300'000 journées en établissements médico-sociaux. En 2000, les coûts des traitements hospitaliers liés à l'ostéoporose ont largement dépassé les 700 millions de francs suisses, soit 1,6% du budget de la santé.

Les fractures liées à l'ostéoporose sont par ailleurs associées à une mortalité et à une morbidité importante. Après fracture du col fémoral, la mortalité est multipliée par 2 chez les femmes et par 3 chez les hommes.

### **COMMENT SAVOIR ?**

Le dépistage précoce de l'ostéoporose repose sur la mesure de la densité minérale osseuse par un examen radiologique appelé « minéralométrie » ou « densitométrie » et par l'identification des facteurs de risque permettant d'apprécier le risque de fracture individuel.

### **QUI EST À RISQUE DE DEVELOPPER UNE OSTEOPOROSE ?**

Ce sont, pour l'essentiel, les personnes de plus de 65 ans et celles ayant des antécédents de fracture non traumatique après 40 ans ou une histoire familiale de fractures ostéoporotiques (surtout si la mère a présenté une fracture de la hanche). L'utilisation de certains médicaments (notamment la cortisone), certaines anomalies endocriniennes, une ménopause précoce (avant 45 ans), un régime pauvre en calcium, la consommation excessive de tabac et d'alcool, un faible poids corporel et un manque d'activité physique constituent d'autres facteurs de risque.

### **COMMENT PREVENIR UNE OSTEOPOROSE ?**

Les mesures préventives efficaces reposent sur des recommandations portant sur l'hygiène de vie. En tout premier lieu des exercices physiques réguliers et une alimentation équilibrée, notamment en calcium, en vitamine D et en protéines.



L'activité physique joue un rôle important dans le remodelage osseux. La traction exercée par les muscles et l'augmentation de la masse musculaire qui en résulte stimulent l'activité osseuse. Le temps consacré à l'activité physique quotidienne dépend de l'intensité et du type d'activité pratiquée. Une activité de 30 minutes par jour est en général recommandée.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption intestinale du calcium et à la minéralisation osseuse. Cette vitamine est essentiellement synthétisée sous l'effet des UVB au niveau de la peau. Les apports alimentaires de vitamine D sont extrêmement limités puisqu'en dehors de l'huile de foie de morue, les portions alimentaires nécessaires à couvrir les besoins quotidiens en vitamine D sont peu recommandables (par exemple, vingt sardines, vingt-deux œufs ou cinq plaques de beurre !). Seule la supplémentation systématique par des aliments tels que le lait et le jus d'orange a permis dans certains pays d'atténuer une diminution des taux de vitamine D avec l'âge.

La prévalence d'insuffisance en vitamine D étant supérieure à 50% après 50 ans, surtout en hiver, l'administration de suppléments de 800-1000 Unités/jour de vitamine D est recommandée. Ce supplément peut diminuer le risque de chute et de fracture d'environ 25%.

Attention tout de même, il faut être prudent si on consomme des suppléments riches en vitamines D. L'intoxication peut survenir avec seulement cinq fois la dose recommandée.

#### **ET LES MEDICAMENTS ?**

La prise en charge des patients souffrant d'ostéoporose est modulée par les facteurs de risque individuels. De nombreux médicaments, dont la description dépasse le cadre de cette chronique, sont à disposition pour traiter « sur mesure » l'ostéoporose et diminuer ainsi le risque de fractures. Votre bon médecin de famille saura vous en parler le moment venu...

#### **POUR EN SAVOIR PLUS...**

<http://www.osteoswiss.ch/> Information sur tous les aspects de l'ostéoporose.

Jacques Dubas  
jdubas@freesurf.ch



# ***MEMENTO***

## **AVRIL**

### **mercredi 2**

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

### **dimanche 6**

1<sup>er</sup> groupe : raquettes – but à déterminer

2<sup>e</sup> groupe : marcheurs – Champ Laitier

### **samedi 12 et dimanche 13**

1<sup>er</sup> groupe : ski de rando. – Monte Leone, Simplon

### **mercredi 16**

Sortie des Mercredistes

## **MAI**

### **jeudi 1<sup>er</sup> (Ascension)**

Course en famille – campagne genevoise

### **mercredi 7**

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

### **samedi 17 et dimanche 18**

1<sup>er</sup> groupe : ski de rando. – Alpes bernoises

2<sup>e</sup> groupe : marcheurs – Col des Martinets, Bex

### **mercredi 21**

Sortie des Mercredistes

## **JUIN**

### **mercredi 4**

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

### **mercredi 18**

Sortie des Mercredistes

### **vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22**

1<sup>er</sup> groupe : Les Dentelles de Montmirail

2<sup>e</sup> groupe : Les Dentelles de Montmirail

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTEN

DE **MAI – JUIN** :

à **Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 5 MAI 08**  
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

**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