

N°4



Juillet / Août 2008

Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



le sport c'est

UNIVERS SPORTS

Le choix • Le conseil • Le service



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

L'artisan moderne de l'automobile



GARAGE Luigi ZOLLO

VENTE de voitures neuves et occ. Toutes Marques

REPARATIONS

Mécanique, électricité, entretien, prép. expertise

Pneus, Batteries, Test antipollution,

Tél. 022/757 67 70

Devis Gratuits (sur rendez-vous)

Voiture en prêt, ou prise en charge par nos soins

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

LE MOT DU PRESIDENT

QUELLE BELLE SOIREE !

En cette soirée du début de l'été, le Piolet tient sa traditionnelle assemblée en campagne. Certes, elle n'est pas officielle mais elle permet de se retrouver en plein air loin des soucis de la ville, d'échanger sur les projets de course à venir et de se remémorer les sorties à skis ou en raquettes du début de l'année. Le comité est là, au complet entouré d'une trentaine de membres actifs et sympathisants.

Le temps est au beau, les grills sont déjà rougeoyants et prêts à recevoir viandes et poissons. C'est l'heure de l'apéro.

Je me réveille en sursaut et je sors de mon rêve. Ce texte, je l'avais lu il y a une vingtaine d'années.

Hier soir 2 juillet 2008 nous étions à peine douze, dont un membre venu du Valais, réunis à Meinier sous l'auvent de la salle communale. Pourtant, la soirée était belle, les grills étaient là, les bouteilles mises au frais et l'ambiance chaleureuse. Un de nos membres, que je remercie au passage, s'était dévoué pour que tout soit prêt pour cette réunion.

Pour la pétanque, qui depuis cette année n'aura lieu qu'une seule soirée, nous ne sommes que quatre inscrits (dont le fils de l'un de nos membres).

Que se passe-t-il au Piolet et aussi dans les autres sociétés en général il faut bien le dire ?

Désintérêt pour le club et les camarades de montagne ? Je ne le crois pas.

Manque d'information ? Non plus. Les assemblées mensuelles et le journal sont là pour rappeler toutes les courses et les manifestations. Peut-être que chacun devrait s'astreindre à noter au début de l'année les dates des sorties afin de ne pas les oublier et faire un petit effort pour y participer.

Ou bien alors le mal est plus grand et il y aurait lieu de réfléchir aux mesures et changements à apporter à notre calendrier en regroupant peut-être certaines activités, voire, si cela s'avère nécessaire, de prendre d'autres décisions quant à l'orientation de nos activités traditionnelles.

Si l'organisateur de la course le veut bien, peut-être, pourrions nous commencer à y réfléchir, en consacrant une heure lors de notre grande course d'été où nous serons je l'espère nombreux, pour débattre de ce sujet et tenter d'apporter quelques éléments de réponse à ces interrogations.

En attendant, le soleil revenu, je vous souhaite à tous un très bon été agrémenté je l'espère de belles courses de montagne.

Jean Daniel Baud

Photo de couverture : Dentelles de Montmirail

Pages intérieures : Dentelles de Montmirail, tour des Muverans et sortie des Mercredistes



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 *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

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 2^e GROUPE du 18 mai – Les Chalets de Vormy

« Pluie du samedi, n'arrête pas les amis »

A la vue des trombes d'eau qui s'abattaient sur Genève le samedi, il fallait en effet une bonne dose d'optimisme pour ne pas renoncer à notre sortie du dimanche... et, en effet, comme souvent ces dernières semaines, la fin du week-end a vu le ciel beaucoup plus clément que prévu ce qui nous a permis de nous rendre à Romme s/Cluses par un temps à peu près correct.

Après avoir cherché en vain les portes du Vatican, trouvé en revanche celles du café du coin pour le chocolat chaud, les sept compères inscrits se lancent sur le chemin en direction de Vormy.

Vous trouverez de la neige ! m'avait dit quelques jours auparavant une dame du crû. En effet, après une heure et demie de marche sous un ciel gris et dans le brouillard, mais heureusement sans pluie, nous atteignons le chalet des Vuardes où nous enfilons nos gêtres. De plus en plus, la neige est présente sur le chemin que l'on finit par ne plus voir.

Au pied de la tête de Sallaz, nous devinons ce que la carte appelle « gouffre » et nous avançons prudemment en enfonçant presque à chaque pas jusqu'aux cuisses. L'effort est rude.

Une courte percée dans le brouillard nous permet de distinguer au fond de la vallée, quelque 1500 mètres plus bas, le village de Magland et, en face, le plateau des Carroz s/Arâches.

Enfin, au détour d'une crête nous apercevons en contrebas du chemin les Chalets de Vormy, but de notre course.

Quelques minutes plus tard, non sans avoir erré quelque peu dans le brouillard, nous rejoignons les amis restés un petit peu plus bas pour un pique-nique salutaire et bien arrosé avec, en toile de fond, le brouillard.

Retour à Romme puis en direction de Genève par l'autoroute où nous essayons un grain que l'on n'aurait pas aimé rencontrer sur la montagne.

Merci aux participants et aux automobilistes... et à refaire une autre année par beau temps si possible.

Jean-Daniel Baud

PS : Pour que l'habitude ne devienne pas une obligation, j'ai volontairement passé sur braise le thé de Roméo qui, ma foi, était encore meilleur que d'habitude.

COURSE DES MERCREDISTES du 21 mai – Au Salève

Les Saints de glace nous ont épargné les gelées matinales. En revanche, ce qui n'est guère mieux, ils nous ont refileté la bise noire, nous obligeant à ressortir les petites laines. Réduits à quatre, les Mercredistes ne sont pas très chauds pour organiser une course. Prenant leur courage à deux mains, ils décident de monter au Salève, malgré le brouillard qui l'enveloppe totalement. Ils sont optimistes. Ils pensent que le temps va se lever en fin de matinée.

Donc, ils prennent leur café à L'Aïoli, puis se rendent en bus jusqu'à Veyrier. Avant de monter dans le téléphérique, ils scrutent encore le Salève qui semble se dégager de la brume et, de temps à autre, on devine le disque blafard du soleil. Au sommet, l'espoir de retrouver le beau temps s'est évanoui dans un épais brouillard. Courageusement les quatre randonneurs partent en direction de la Grande Gorge. A la Table d'orientation ils s'arrêtent, le temps de réserver une table pour midi. Puis ils reprennent leur course. Au bout d'une demi-heure, le temps ne voulant décidément pas se lever, ils reviennent sur leurs pas.

Puisque le beau temps leur a fait faux bond, les Mercredistes se vengent sur le menu alléchant qui leur est proposé, ils l'arrosent avec un bon bordeaux. Cet extra ne laissera pas de trace, puisqu'une marche digestive les conduit jusqu'au téléphérique. A Veyrier, qui c'est qui se pointe ? Le soleil. Trop tard. Ce sera pour une autre fois.

Michel Fleury



COURSE DU 1^{er} ET 2^e GROUPE

des 20, 21 et 22 juin – Les Dentelles de Montmirail

Vendredi 7h00, parking du Grand-Donzel, nous sommes 11 piolutiens présents, l'humeur est au beau fixe, comme le temps, 2 amis nous rejoindrons en soirée, travail oblige.

Nous prenons la route, direction Cruseilles, le premier arrêt est programmé à Drumettaz, près de Chambéry, je ne sais pas si c'est le côté spartiate de la station service qui retient certains d'entre-nous, nous sommes 4 à prendre le café (debout), décision est prise de s'arrêter un peu plus loin, près de la Tour du Pin, l'établissement est nettement plus sympathique et nous prenons ensemble le traditionnel café croissant. Autoroute jusqu'à Orange et « cantonale » pour Lafare en passant par Beaumes-de-Venise. Il est midi quand nous arrivons à l'hôtel. Nous prenons possession des chambres, elles donnent toutes en plein pied, sur le parc arborisé ou les vignes, c'est superbe. Une fois installés, nous décidons de prendre le repas au restaurant de l'hôtel, histoire de bien débiter notre séjour.

Après cela, nous partons faire une balade en direction du village de la Roque-Alric, belle montée à travers vignes et forêts, un peu rude après le repas pour les plus âgés. Nous faisons le tour de ce hameau, nous nous désaltérons à une prise d'eau providentielle, n'ayant pas trouvé d'estaminet. Ernest et Roméo font la causette avec une aimable dame, ils nous rejoindrons au cours de la descente vers notre campement. La fin de l'après-midi est au gré des envies de chacun, piscine, parties de cartes, lecture, repos, en attendant le repas du soir qui est digne d'éloges, la patronne est une fine cuisinière, le patron qui s'occupe du service est sympathique, français, né à l'île Maurice, ayant vécu en Afrique du sud avant de se fixer en France, mélange exotique et accent étonnant. Comme prévu Silvio et Stan nous rejoignent vers 23 heures.

Samedi, déjeuner à 8h15 précises, (avant l'heure c'est pas l'heure), nous partons dans les Dentelles, pas de confusion, celles de Montmirail, le 2^{ème} groupe marchera dans le Vallon de l'Aiguille, belle balade entre les Dentelles Sarrasines et le Grand Montmirail, en aller et retour, jusqu'au Rocher St.-Christophe pour les plus courageux, environ 13 km et 320 m de dénivelé. Le 1^{er} groupe va escalader les Dentelles, secteur Aiguillette Lagarde, plusieurs voies : Arête est Aiguillette 5c, Tintin sous la Dentelle 4c, 5b, C'est Canon 5b, Archimède 5b+ et Petite Emeline 3b, 4c, 5b, le tout en moulinettes, ce qui permet à chacun de participer et surtout de se faire plaisir. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, visite de Beaumes-de-Venise ainsi que d'une cave avec dégustation, on se croirait en vacances. Soirée à l'avenant, apéritif, repas, musique et dodo bien mérité.

Dimanche, déjeuner, préparation des bagages et départ pour une randonnée depuis Beaumes-de-Venise pour le plateau du Courens. Nous longeons le canal de Carpentras, entamons la montée en direction de Notre-Dame d'Aubune, réussissons à perdre les porteurs du guide et de la carte, nous les retrouverons grâce à quelques coups de téléphone (vive le portable), passons par la Chapelle St.-Hilaire, les ruines d'un château et trouvons un endroit ombragé pour pique-niquer, moment de détente apprécié. La descente vers Beaumes est un peu raide, mais la vue est splendide, environ 3 heures de marche. Retour à l'hôtel pour se doucher, récupérer nos bagages, il est temps de penser au retour.

Grâce à l'amitié et la bonne humeur de tous les piolutiens, nous avons passé un superbe week-end, ensoleillé à souhait, qui a permis à la plupart d'entre-nous de découvrir une très belle région.

Merci à tous.
André Gardel



COURSE DU 2^e GROUPE

du 7 juillet – Prévüe à Bionnassay

Dite aussi Course des Pieds-Nickelés (Pierre Jenni dixit)

Ce matin, malgré un soleil pâlot laissant entrevoir un maigre espoir, la course prévüe s'annonce dans l'ensemble sombre et pluvieuse selon les prévisions météorologiques. Le point de la situation est brièvement réglé entre les cinq participants. Nous changeons de but. Ce sera, eh oui, le sentier d'Orjobet, tout bêtement. Sitôt embarqués, une première violente averse confirme notre décision.

Une timide éclaircie se pointe au parking du Coin et la montée s'amorce ; oh ! pas pour longtemps car après quelques centaines de pas les pèlerines sortent des sacs. Ça rame sous la pluie, ça clapote sous les capuchons, ça gadouille sur le sentier et rebelotte ! Nouveau conciliabule et demi-tour... direction le parking. Une bonne idée jaillit soudain, fruit de la réflexion d'un surdoué d'entre nous : Les Pitons.

Ah qu'elle est bonne l'idée ! Réembarquement immédiat dans la limousine piolutive et montée de la Croisette. Au col, vite vu, personne. Sous le ciel chargé une nouvelle éclaircie nous redonne espoir : ça risque d'être bien. Tu parles ! Non seulement la flotte remet la compresse mais en plus avec le brouillard. De surcroît, en traversant un alpage, le vacher nous engueule prétextant quatre taureaux dans le pré. Incompatible avec les chaussettes rouges d'Albert.

L'histoire se répétant, mouillés jusqu'au trognon, nous rebroussons chemin. L'habitude quoi !

Subsiste un problème de taille : où pique-niquer ? Timidement, l'un suggère un abribus... Inconcevable au Piolet. Un autre propose un auvent... Trop de vent... C'est alors qu'Henri, tel Winkelried bravant les hallebardes en bombant le torse, lance ces paroles qui feront date : « venez chez moi dans la cabane de jardin ». Le brave homme.

C'est ainsi qu'Henri et Marie-Claude organisent la table au pied levé. Grand merci à eux deux, ainsi qu'à Albert pour le transport.

Dehors il pleut toujours. On s'en balance. La journée fut inédite et originale.

Roland Hoegen

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

-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-Fleuré 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

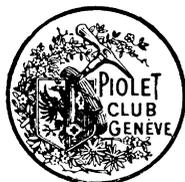
**DES GOUTTES & Cie S.A.
ASSURANCES**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



PROCHAINES COURSES



FONDÉ EN 1893

COURSE DU 1^e GROUPE

le dimanche 17 août 2008

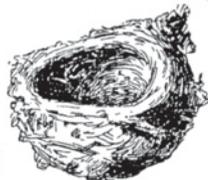
Petit Mont-Blanc (3424 m)

- Description : une course qui permet de jouir d'un spectacle grandiose sur le versant W du Mt-Blanc. Le Petit Mont-Blanc s'attaque par le Val Veni (Italie). Pierriers, quelques passages d'escalades faciles et névés. Une bonne forme physique est requise. (Voir IGN 3531).
- Programme :
altitude de départ : 1660 m
altitude d'arrivée : 3424 m
dénivelé : 1764 m
orientation : Sud-est
temps de montée : env. 5 h. Temps de descente env. 2 h 30
difficulté : F avec pente à 35°.
- Matériel : bonnes chaussures de montagne, crampons, piolet, habits de haute montagne, des bâtons de ski pourraient être utiles.
- Nourriture : pique-nique pour la journée avec boisson selon besoins personnels (pas de possibilité de ravitaillement, pas de cabane).
- Déplacement : en voiture par le tunnel du Mt-Blanc, La Palud et La Visaille au bout de la route du Val Veni.
- Prix : déplacement environ CHF 30.- par personne.
- Rendez-vous : 6 h à la douane de Vallard.
- Inscriptions : dernier délai 10 août.
- Chef de course : Freddy Bourquin
tél. privé 022 754.00.03
tél. mobile 076 378.02.49
e-mail : freddybourquin@bluewin.ch

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

GRANDE COURSE D'ETE – Du 6 au 14 septembre – Andermatt (rappel)

- Lieu : Andermatt.
- Dates et activités : selon programme détaillé remis à chacun.
- Coûts : environ CHF 150.- par jour. À déduire la subvention du 115^e anniversaire de CHF 30.- par jour pour les membres actifs et de CHF 10.- par jour pour les sympathisants.
- Transports : train et voitures personnelles.
- Matériel : selon les activités choisies.
- Chef de course : Yves Lambert, tél. 079 238 61 24

* * * * *







LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

SALADE DE SAISON

Chaque jour, les media véhiculent des messages relatifs à la santé et à l'hygiène de vie, « La fumée tue » ou « Manger & Bouger ». Le message le plus percutant est peut-être celui de « Consommer 5 fruits ou légumes par jour ». Pourquoi cette idée ? Est-ce un message réaliste ? Pour quelle raison augmenter la ration quotidienne de fruits et légumes ? Pour cette rubrique estivale, je vous livre la substantifique moelle d'une mise au point parue récemment dans la Revue Médicale Suisse (M. Clarisse & V. Giusti, avril 2008).

Les habitudes alimentaires conditionnent certaines maladies de civilisation comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou le cancer, notamment celui du colon. Selon l'OMS, une consommation faible de fruits et légumes est dans le « top 10 » des facteurs de risque de mortalité globale. Par leur apport en fibres, les fruits et les légumes ont de nombreux effets bénéfiques : régulation de la satiété, stimulation du transit intestinal, apport énergétique bas, source d'antioxydants et de vitamine C, autant d'éléments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

CONSOMMER DES FRUITS ET DES LEGUMES, UNE SINECURE ?

En Suisse, la quantité minimale de fruits et de légumes recommandée se situe à 600 g par jour, ce qui correspond à cinq portions de 120 g. Il importe peu que ces 600 g soient consommés en trois ou cinq portions, qu'il y ait une répartition homogène entre les fruits et les légumes ou que ces derniers soient consommés cuits ou crus.

Malheureusement, la consommation réelle de fruits et de légumes reste nettement inférieure à cette recommandation. Elle se situe en moyenne à 60% des recommandations, c'est-à-dire 200 g par jour de légumes et 180 g par jour de fruits. C'est le manque de temps qui est le premier argument avancé pour expliquer cette consommation insuffisante. Suivent les difficultés de conservation, la saisonnalité des aliments, le coût de ceux-ci et les problèmes de préparation.

Fort de ce constat, l'industrie alimentaire a développé des produits, appelés « shots », censés faciliter la consommation de ce groupe d'aliments. C'est une sorte de cocktail de fruits et légumes à boire.

AVANTAGES ET INCONVENIENTS DE CES PRODUITS

Les « shots » ont comme avantage principal leur facilité de consommation, l'absence de préparation, le gain de temps, une conservation plus longue. Du côté purement nutritionnel, ils n'apportent pas plus de calories que des fruits frais. Il y a donc des arguments en faveur de la revendication figurant sur l'étiquette, à savoir qu'un « shots », c'est 50% de l'apport journalier recommandé en fruits et légumes.

Même si ces boissons ont le même taux d'énergie et de glucides que des fruits frais, elles n'ont en revanche pas toujours la même quantité de fibres, de vitamine C ou d'antioxydants.

La densité énergétique est également différente. Un « shots » n'apporte pas plus de calories qu'une pomme (65 à 75 kcal), mais son contenu dans l'estomac est plus faible et sa texture plus liquide. Ces différences permettent de penser que l'effet sur

la satiété est moins marqué, d'autant que le flacon s'avale en quelques secondes. En outre, ils sont plutôt coûteux. Le marketing de ce produit étant orienté vers la déculpabilisation pour les personnes n'atteignant pas les recommandations, le risque est de diminuer encore davantage la consommation de fruits et légumes.

COMMENT AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LEGUMES ?

Il existe un grand nombre de préparations culinaires auxquelles les fruits et légumes peuvent être ajoutés afin d'en augmenter leur consommation.

Les fruits peuvent être consommés sous forme de compote, de mousse, de salade de fruits, en tarte. Les fruits secs peuvent aussi remplacer une portion de fruits frais (20-30 g de fruits secs = 120 g de fruits frais) ainsi qu'un verre de jus de fruits (1.5 dl). Certaines sauces accompagnant viandes ou poissons peuvent être agrémentées de fruits (poulet à l'ananas, canard à l'orange, porc à l'aigre-doux, etc.).

Quant aux légumes, ils peuvent être apprêtés sous forme de quiches, soufflés, gratins, gâteaux, légumes farcis, brochettes, soupes, gazpacho, mousses, salades, carpaccio, jus. Mais ils peuvent également être intégrés à des préparations culinaires telles que lasagne, pizza, moussaka, pain aux légumes, risotto, pâtes de toutes sortes, polenta, sandwichs aux légumes. Il faut savoir aussi que les légumes surgelés ou en conserve ont de très bonnes valeurs nutritives et sont donc d'excellentes alternatives.

EN CONCLUSION

La consommation quotidienne de fruits et légumes en Suisse est actuellement loin des recommandations. L'utilisation de produits tels que les « shots » peut aider à réduire cet écart. Les « shots » peuvent avoir leur place dans une alimentation variée et équilibrée et, de temps à autre, remplacer une portion de fruits. En aucun cas ils ne peuvent remplacer totalement les aliments frais, notamment parce que leur teneur en fibres et en vitamine C est plus faible.

EN SAVOIR PLUS

www.5parjour.ch (augmenter la consommation de fruits et légumes en alliant santé, bien-être et plaisir).

www.sge-ssn.ch/ (société suisse de nutrition)

Jacques Dubas
jdubas@freesurf.ch

MEMENTO

AOÛT

Blanc

dimanche 17

1^{er} groupe alpinistes et marcheurs : Petit Mont-

dimanche 17

2^e groupe marcheurs : Le Noirmont

mercredi 20

Sortie des Mercredistes

SEPTEMBRE

mercredi 3

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

Samedi 6 au dimanche 14

Grande course d'été – Andermatt

mercredi 17

Sortie des Mercredistes

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

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE **SEPTEMBRE – OCTOBRE** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 1^{er} septembre 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

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

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