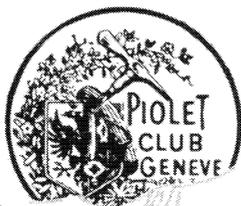


N°4



Juillet / Août 2009

# Le Piolutien

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**

## **NOUS POUVONS NOUS EN REJOUIR**

Il y a quelques mois, vous vous en souviendrez peut-être, j'agrémentais l'édito de votre journal préféré de pensées quelque peu amères.

Je tirais en effet la sonnette d'alarme à propos de la participation des membres du club aux courses et manifestations que nous organisons.

Ce serait bien sûr faire preuve de beaucoup de suffisance que de croire que j'ai été lu, voire entendu à cette occasion.

Toujours est-il que j'ai aujourd'hui le sentiment que chacun d'entre vous a pris conscience de la responsabilité qu'il porte en tant que membre, vis-à-vis de sa société et de ceux qui œuvrent, mois après mois, pour trouver des buts et organiser des courses auxquelles chacun peut participer.

Certes, nous ne sommes pas très nombreux aux assemblées mensuelles et je le regrette. Probablement que les moyens de communication actuels y sont pour quelque chose.

En revanche, il est réjouissant de constater le succès grandissant des courses organisées pour le premier et même pour le second groupe malgré, et je l'ai déjà dit, les conditions météorologiques peu favorables du début de l'année. C'est le cas également de nos manifestations plus festives, notamment la soirée du 115<sup>e</sup> à Veyrier, le repas anniversaire et tout récemment l'assemblée en campagne à Bernex, qui s'est terminée par un redoutable tournoi de pétanque. Toutes ont remporté un franc succès.

Vous connaissant tous, je suis persuadé que cette embellie que je constate ne sera pas qu'un feu de paille !

Je vous souhaite à tous, ainsi qu'à vos familles, un très bel été et je me réjouis déjà de vous revoir très nombreux au début du mois de septembre.

Jean-Daniel Baud

Photo de couverture : Becca de la Rayette 1<sup>er</sup> groupe

Pages intérieures : Becca de la Rayette, Ardèche 1<sup>er</sup> groupe, Les Paccots 2<sup>ème</sup> groupe

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 SOCIETE FIDUCIAIRE SA**

- 
- **Comptabilité**
  - **Expertises**
  - **Fiscalité**
  - **Révision - Audit**
  - **Administration**
  - **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 des 9 et 10 mai – Becca de la Rayette**

Après avoir envisagé d'annuler la course à cause de la météo, ce sont finalement treize participants qui se retrouvent samedi à midi au village de Valpelline sous le soleil. Neuf genevois ont passé le tunnel du Mont-Blanc et quatre vaudois celui du Grand-Saint-Bernard.

Nous faisons encore quelques kilomètres en voiture jusqu'au village de Ru (1700 m.) d'où part le chemin du refuge. Nous sommes en versant sud et la limite de la neige est remontée vers 2000 m. C'est donc à pied et skis sur le sac que nous démarrons.

Après une heure de marche et une pause casse-croûte, nous pouvons chausser les skis et terminer la montée jusqu'au refuge de Crête Sèche (2410 m.) dans une neige pourrie et sous un ciel devenu menaçant.

Le refuge est une belle construction de pierres dans le style du pays et nous sommes aimablement reçus par Daniele, jeune et sympathique gardien, dans une salle commune où ronfle un gros poêle. C'est la fin de la saison et il n'y a que six personnes à part nous, ce qui nous permet de prendre nos aises et c'est bien agréable. Après installation dans les dortoirs, c'est parties de cartes pour les uns, lecture et discussions pour les autres. Puis il est l'heure de l'apéritif que nous pouvons prendre au soleil devant le refuge avec d'excellents vins blancs du Val d'Aoste.

A 19h nous passons à table pour un excellent repas arrosé de bouteilles offertes par de généreux sponsors anonymes (merci à eux) et c'est dans une joyeuse ambiance avec génépi (beaucoup) et tisanes (un peu) que la soirée se termine.

Malgré le ciel couvert et la température élevée, nous décidons de nous lever à 5h car Daniele nous promet une éclaircie pour le lendemain.

Raymond Darbellay

Après une soirée bien arrosée (merci les généreux donateurs) et ayant bien digéré le génépi pour ma part, j'ai passé une bonne nuit.

Dimanche le temps n'est pas trop mal. Il est 6h15 quand tous les participants s'élancent pour le nœud de la Rayette.

Au départ de la cabane, nous devons traverser une pente avalancheuse pour ensuite prendre une trace assez régulière, sans difficulté majeure.

La météo s'améliore, tout va bien, le cheminement devient plus raide et l'altitude augmente. Ruedi, devant nous, attend pour le dernier ravitaillement. A ce moment unTGV nous dépasse, il va nous faire la trace, il mettra environ vingt minutes pour atteindre le sommet.

Tous réunis après cette dernière pause, nous partons sous le soleil et avec une petite couche de neige fraîche tombée pendant la nuit. Petite difficulté à passer avant le final, certains préfèrent enlever les skis.

Les premiers arrivent au sommet, mais lequel ? Pour certains c'est le Noeud de la Rayette... Après renseignements auprès du TGV et d'autres randonneurs, cela est bien le Becca de la Rayette 3475 m., ce que confirme Jacques avec son GPS.

Il y a du vent à la croix, le brouillard monte – deux, trois photos – les premiers décident de rejoindre Raymond en attendant les suivant-e-s. Mes félicitations à nos deux dames, malgré

le mauvais temps elles sont allées au sommet (j'ai des photos).

La première partie de la descente est excellente, neige poudreuse sur un terrain dur. Pour la deuxième partie, nous avons une neige pourrie mais enfin nous retrouvons nos traces de la montée pour terminer sur le chemin sans incidents.

Les skis sur les sacs, nous partons en direction des voitures et sans pluie nous arrivons à Rui.

Pour terminer cette saison de rando en beauté, et grâce à Ruedi qui a retrouvé notre ami d'Etroubles Edy Clos, nous décidons de nous arrêter à Gignod dans la vallée d'Aoste pour faire découvrir aux non connaisseurs sa cuisine et sa générosité. Comme à son habitude c'était bon, et copieux... même Jacques qui ne voulait pas manger n'a pas résisté ! Merci à Marie-Jo, Daniel et aux anonymes pour les bouteilles.

Bravo à tous, particulièrement aux nouveaux sympathisants pour leur bonne forme physique, et à notre Belge pour sa bonne humeur qui a mis beaucoup d'ambiance.

Jean-Daniel Imesch

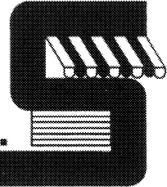




**-10%**  
sur présentation de cette annonce  
à tous les membres

**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.**



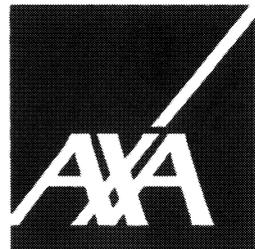
Étanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

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 DES MERCREDISTES

## du 17 juin – Test du restaurant du Téléphérique

En mai, les Mercredistes étaient tous très occupés et aucune date n'a été trouvée pour se substituer à la date officielle, la sortie a purement et simplement été annulée. Ce mois, elle a bien failli subir le même sort, entre les rendez-vous médicaux, les éclopés et les absences pour cause de villégiature ou autres obligations, sans oublier les incertains. Bref, les rescapés ont décidé d'aller tester le restaurant du Téléphérique en prévision de l'organisation de courses ultérieures au Salève.

Ce matin, quatre Piolus attendent patiemment, tout en sirotant leur café ou leur thé, l'arrivée des derniers participants, lorsque le portable de Raymond s'affole. C'est Jean-Pierre qui ne peut pas se joindre à nous, retenu pour des raisons familiales. Enfin, c'est l'arrivée, tout sauf triomphante, de Jeannot. Il est plié en deux, la mine décomposée par la douleur, il a le dos complètement «gletté». Après avoir réconforté notre ami nous lui souhaitons un prompt rétablissement. Bien à regret nous abandonnons notre spécialiste en gastronomie.

N'étant finalement plus que quatre, Raymond nous offre le transport dans sa voiture jusqu'au pied du Salève. La montée en téléphérique est toujours très appréciée, d'autant plus que le temps est splendide. Après avoir retenu une table au restaurant, nous partons pour la traditionnelle balade sur la crête du Salève. Nous empruntons le sentier en sous-bois afin de profiter de l'agréable fraîcheur. En haut, un banc nous offre son hospitalité. Nous profitons d'une agréable pause tout en admirant le panorama s'étalant sous nos pieds. Nos estomacs se manifestant avec insistance, nous redescendons. Le chalet-buvette de la station étant tenu par un ami de Gérald, nous saisissons l'occasion pour nous y arrêter un moment et prendre un rafraîchissement avant d'attaquer le moment crucial de la journée.

A notre arrivée, la terrasse du restaurant est partiellement squattée par un groupe de contemporains débarqués du Canton de Vaud. Ils prennent l'apéritif. Nous devons donc patienter une quinzaine de minutes jusqu'à la libération de notre table. Nous mettons à profit cette attente pour étudier la carte. Tout d'abord, il n'y a pas de plat du jour. Sont proposés plusieurs menus dont le moins cher s'élève à 25 euros : le plat principal est composé de pommes de terre, de fromage fondu et de jambon ; il n'en a pas le nom mais fait furieusement penser à la tartiflette. Nous passons au suivant qui grimpe à 33 euros. Il comprend : une entrée, une viande ou un poisson et un dessert. Il y a plusieurs plats à choix. Nous renonçons aux menus suivants, car les prix s'envolent tel ce parapente qui prend à l'instant son essor non loin de la terrasse. Lors de la commande, la serveuse nous informe que plusieurs plats ne sont plus disponibles étant donné que la carte change vendredi !?

Heureusement, elle en a d'autres à nous proposer. Quant au vin, agréable surprise, nous avons trouvé un Vacqueyras à un prix abordable, de surcroît il est très bon. Il est impossible d'obtenir une carafe d'eau car il n'y a pas d'eau au Salève. Avec quoi lavent-ils la vaisselle ? Autre surprise, souriante, un expresso coûte 2 euros et un café 2.50. Est-ce pour la goutte d'eau en plus ? A part ça, les plats sont bien présentés et de bonne qualité gustative. Le personnel est aimable sans plus. A deux heures le restaurant ne sert plus à manger et une douzaine de personnes en font les frais. Résultat du test : contrairement à la facture la nourriture était un peu fade. Pour le randonneur, cet établissement ne remplace pas les restaurants, aujourd'hui disparus.

Michel Fleury

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

## du 19 au 21 juin – Saint -Péray

Nous sommes quatre au départ de ce vendredi matin, Daniel Villame, Stan Varin, Gino Zollo et bibi. Après avoir chargé nos bagages et bu le café dans le quartier, nous prenons la route en direction de Grenoble. La route est agréable et nous ne rencontrons pas trop de circulation. Nous sommes à Valence aux environs de midi, traversée un peu plus difficile, surtout que les indications ne sont pas nombreuses. Nous atteignons Saint-Péray vers 12h30, prenons les chambres et décidons de manger quelque chose au restaurant de l'hôtel, histoire de tester la cuisine... rien à dire, c'est parfait.

A 14h, nous partons en reconnaissance du site d'escalade Top Secret. Nous parquons près des ruines du Château de Crussol et, par un petit sentier, nous atteignons le site en 20 minutes. Nous sommes accompagnés par le chien du berger qui reste avec nous tout l'après midi. J'installe une corde sur la voie « Touche pas à ma faille » 5C, ce n'est pas facile pour un début... Stan et Daniel se mesurent sur cette première voie pendant que Gino prodigue ses conseils avisés. La deuxième corde est posée sur la voie « Le joint de dilatation » 4C, nettement plus facile malgré un petit surplomb en fin d'escalade. Chacun y prend plaisir, il est 17h30, nous passons entre les gouttes, la chance est avec nous. Retour à l'Hôtel et douche bien méritée, ternie par des installations sanitaires vraiment miteuses. Nous prenons gentiment l'apéro en attendant nos quatre amis partis de Genève vers 17h45.

Il est 19h45 quand nous pouvons nous mettre à table. Le patron de l'hôtel nous conseille bien dans les choix des vins, blancs, rosés et rouges, tout est parfait ; le repas est succulent se termine par un « pousse maison ». Nous avons notre dose de « somnifères ».

Samedi 8h30, petit déjeuner... on ne peut pas dire que j'ai vraiment bien supporté les excès de boissons locales.

Nous décidons d'aller explorer un deuxième site d'escalade, celui de Châteaubourg-La Goule. Pas facile de trouver l'endroit, encore moins le départ de la marche d'approche. Je décide de ne pas grimper aujourd'hui. Jean-Paul est d'accord de poser la première corde, les voies sont mal marquées, et la cotation va de 5C à 8A, sauf un pilier en 3C... pas vraiment intéressant, on a eu pas mal de peine diront en cœur Jean-Paul, Freddy, Stan et Daniel. Pendant ce temps, Michel, Sylvio, Gino et moi, décidons d'aller marcher en direction du plateau de Saint-Romain de Lerps, d'abord sur une petite route pentue et ensuite à travers champs et sentiers pour le retour vers nos amis. Nous retrouvons nos quatre grimpeurs pas vraiment enthousiasmés par leur activité matinale. Après un pique-nique succulent, nous décidons de retourner au Top Secret, là ils auront au moins du plaisir à grimper. Fin de journée consacrée à la marche, la course à pied ou la visite d'une cave, selon les envies.

La journée se termine par un bon repas arrosé de quelques bonnes bouteilles, nous sommes nettement plus raisonnables, je ne sais pas pourquoi...

Dimanche, lever à 8h puis petit déjeuner. Nous faisons quelques courses au village de Saint-Péray avant de partir marcher sur le GR 42b du Château de Crussol en longeant la falaise qui surplombe la vallée du Rhône. C'est magnifique ! Arrivés au lieu-dit « Les Termes », nous prenons un chemin pour nous en retourner en direction du Château des Fonds. Nous pique-niquons à l'abri d'une forêt de pins et, par la D 279, nous rentrons à Saint-Péray où une bonne bière bien fraîche nous attend sur une terrasse ombragée.

C'est malheureusement le moment de songer au retour.

Un beau et agréable week-end, qui a permis à chacun de découvrir une partie moins connue de l'Ardèche.

André Gardel



# ASSEMBLEE EN CAMPAGNE du 1<sup>er</sup> juillet – Bernex

Pour cette assemblée, nous avons eu le plaisir d'être reçus dans les Jardins familiaux de Bernex. L'initiative en revient à Laurent Muhlemann, qui nous a permis d'utiliser l'espace commun, bien agréable pas ces temps incertains.

Nous avons pu également faire quelques parties de pétanque.

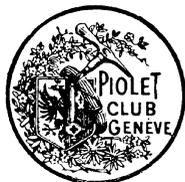
Un grand merci à Laurent, à Albert ainsi qu'à son équipe pour la parfaite organisation de la soirée.

Merci aussi à Daniel pour la dégustation réussie.

Le Comité



# PROCHAINES COURSES



FONDÉ EN 1893

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

le 16 août 2009

### Pointe de la Blonnière (2369m) par l'Arête à Marion

- Rendez-vous : à 7h à la station services de Thônex-Vallard.
- Description : magnifique course d'escalade offrant un formidable panorama sur le massif du Mt-Blanc.  
Une voie d'arête de 300m, en 13 longueurs très bien équipées.  
Selon certain alpiniste : « idéal pour emmener des « débutants » en grandes voies » (Voir IGN 3531 OT).
- Programme : altitude de départ : Col des Aravis 1476 m  
altitude d'arrivée : 2369 m  
dénivelé total : +893 m  
dénivelé de la voie : +300 m  
orientation : Nord  
horaire global : 5h30 / approche 1h30 / voie 3h / descente 1h  
difficulté : PD/AD avec un court passage en 5b.
- Matériel : chaussures de montagne ou basket et chaussons d'escalade, habits selon météo, casque, baudrier, mousqueton à vis, descendeur.  
Matériel de premier de cordée (8-10 dégaines) pour les personnes concernées. Cordes simple de 50 m du club.
- Nourriture : pique-nique pour la journée avec boissons selon besoins personnels.
- Déplacement : en voiture jusqu'au col des Aravis.
- Prix : environ CHF 20.- par personne pour le déplacement.
- Inscriptions : dernier délai le 14 août.
- Chef de course : Freddy Bourquin, tél. privé 022 754 00 03  
tél. mobile 076 378 02 49  
e-mail : freddybourquin@bluewin.ch

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

## du 10 au 13 septembre

### Traversée du Massif du Trient

- Rendez-vous : jeudi 10 septembre à 6h15 dans le hall principal de la gare CFF de Genève-Cornavin. Départ du train IR1715 à 6h36, arrivée à La Fouly à 9h30.  
Pour les vaudois et autres, voir l'horaire de la gare de votre choix.
- Programme : **jeudi 10** – Train et bus jusqu'à La Fouly puis montée à la cabane de l'A Neuve en 3h30.  
Révision encordement glacier et/ou farniente autour de la cabane ;
- vendredi 11** – Traversée par les trois cols (Essettes / Crête Sèche / Planereuses) à la cabane Saleinaz en 6h30 ;
- samedi 12** – Traversée par le col des Plines à la cabane du Trient en 5h30 ;
- dimanche 13** – Ascension des Aiguilles du Tour puis descente sur la cabane Albert 1<sup>er</sup>, Le Tour, Montroc, 8h pour l'ensemble.  
Retour sur Genève en train via Martigny départ du RE18921 à 14h42 de Montroc. Genève arrivée à 18h04 du IR1428.
- Matériel pour tous : carte du massif, crampons (réglés), piolet, baudrier, matériel de sauvetage crevasses, bâtons de ski, lampe frontale, carte CAS, habits chauds et matériel habituel de haute montagne, gants, bonnet, veste Goretex, guêtres, habits pluie et rechanges, affaires de toilette, crème solaire, lunettes solaires, casquette.
- Difficultés : les trois jours représentent de la marche facile sur sentier ou glacier. Quelques couloirs en neige ou caillasse seront à monter ou descendre mais ce n'est jamais très raide. Il faut être bien entraîné. Tous les détails mais en sens inverse se trouvent sur :  
<http://www.camptocamp.org/routes/136307/fr/col-des-plines-traversee-champex-la-fouly-par-le-refuge-de-l-envers-des-dorees>  
Ou sur :  
<http://www.camptocamp.org/routes/53774/fr/aiguille-du-tour-voie-normale-depuis-albert-1er>
- Nuits : les trois nuits se feront en demi-pension dans les cabanes mentionnées.
- Nourriture : demi-pension à la cabane. Les pique-niques de midi plus vivres de course sont à acheter à l'avance. Il n'y a pas de ravitaillement possible pendant les journées de course ou durant le trajet, hormis quelques barres et chocolat dans les cabanes.

Billets de train : chacun prend son propre billet de train en fonction de son abonnement et lieu de départ. Attention à bien respecter le trajet des trains mentionnés, l'aller et le retour se font via Martigny. Pensez aux billets à CHF 35.-/jour disponibles dans les mairies.

Prix : environ CHF 350.- selon votre soif, etc., et les tarifs de transport plus argent de poche.

Inscriptions : sur la liste d'inscription. Dernier délai au 15 août 2009 ou avant avec plaisir !

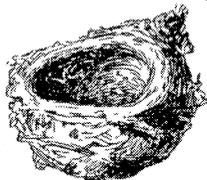
Organisation et renseignements : Yves Lambert, tél. 079 238 61 24 ou [yves-lambert0357@orange.fr](mailto:yves-lambert0357@orange.fr)



**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 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

# GRANDE COURSE DU 2<sup>e</sup> GROUPE

## du 10 au 13 septembre

### Bettmeralp avec le Glacier d'Aletsch

- Rendez-vous : jeudi 10 septembre à 7h15 à Plan-les-Ouates.
- Déplacement : en voitures de Genève à la vallée de Conches.
- Logement : à l'hôtel.
- Alimentation : prévoir des pique-niques pour jeudi et vendredi.
- Programme : **jeudi 10** – Excursions par les chemins pédestres de Riederalp ;  
**vendredi 11** – Remontée du glacier d'Aletsch en direction de l'Eggishorn ;  
**samedi 12** – excursions dans les forêts d'aroles qui font une haie d'honneur au glacier, certains de ces arbres étant vieux de 800 à 1000 ans ;  
**dimanche 13** – Course pour la visite du pont suspendu de 124 m. de long qui surplombe le bas du glacier.
- Inscriptions : Albert Perrottet, tél. 022 342 66 20.



# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **SOLEIL ET CHALEUR... QUELS RISQUES ?**

Y a du soleil et des nanas, dadadirladada...cet air millénaire rappelle que le soleil est source de vie et de plaisir. Toutefois, au-delà de la lumière et de la chaleur bénéfique qu'il procure, le soleil envoie sur terre quantité de rayonnements nocifs. Les activités estivales de montagne, en raison d'une exposition souvent importante au rayonnement solaire, nécessitent par conséquent des mesures de précaution élémentaires.

Le rayonnement solaire est composé de plusieurs rayons de longueur d'onde différente. Parviennent essentiellement sur terre la lumière visible (50% du rayonnement), les infrarouges (rayons invisibles de grande longueur d'onde, composant 45% du rayonnement et chauffant la matière qu'ils rencontrent) et les ultraviolets (rayons invisibles de courte longueur d'onde, constituant 5% du rayonnement). Seuls les ultraviolets (UV) présentent un danger.

Les UVA (95% des UV solaires) pénètrent profondément dans la peau et sont responsables du bronzage rapide, des rides et du vieillissement prématuré de la peau. Les UVB (5% des UV solaires) pénètrent moins profondément, brûlent en surface les cellules de la peau et sont responsables des coups de soleil; combinés avec les effets des UVA, les UVB peuvent provoquer le développement du cancer de la peau. Les UVC sont les plus dangereux mais filtrés par la couche d'ozone.

L'intensité du rayonnement UVB augmente entre 12 et 14 heures, en altitude (la proportion des UV augmente de 10% par palier de 1000 mètres), par réflexion (+80% de rayonnement sur la neige) et par fort ensoleillement (4 fois plus que par temps nuageux). A noter qu'une basse température et un ciel nuageux font sous-estimer l'intensité du rayonnement UV et donnent ainsi une fausse impression de sécurité.

### **LE COUP DE SOLEIL**

Le coup de soleil est une brûlure de la peau intéressant les zones exposées et saillantes (nez, oreilles, front, cou, avant-bras). Les manifestations sont des rougeurs cuisantes (1er degré) ou des cloques (2ème degré), parfois de la fièvre et des frissons. Le risque de coup de soleil est beaucoup plus élevé en montagne car la couche atmosphérique est plus mince et filtre moins les UV. L'intensité des UV est 20% plus forte à 2000 mètres qu'au niveau de la mer. Les adeptes des randonnées sur glaciers sont soumis à des niveaux d'irradiation encore plus élevés, car la neige reflète 90% des UV.

La douleur cuisante du coup de soleil sera calmée par l'application de compresses froides, de Bepanthène® ou d'Elocom® crème pendant 1-2 jours. Lorsque le coup de soleil est plus grave (cloques rompues), appliquer un corps gras (Jelonet®, Tulle gras®) recouvert d'une compresse sèche.

La prévention est essentielle : éviter l'exposition au soleil quand cela n'est pas nécessaire, se mettre à l'ombre le plus souvent possible, protéger les parties découvertes par des vêtements légers et aérés, appliquer des crèmes solaires contre les UVA et UVB à haut indice de protection (minimum 20 pour les peaux claires et 15 pour les autres), renouvelées plusieurs fois dans la journée. Les produits solaires ne sont pas destinés à permettre une exposition plus longue mais à la rendre moins

nocive. Aucun écran solaire, fût-il total, ne constitue un rempart absolu contre les rayons du soleil et ne protège du cancer de la peau.

A noter qu'une nouvelle génération de tissus bénéficie de la technologie anti-UV, traitant la fibre avec des particules de céramiques destinées à neutraliser les effets nocifs des rayons UV sur la peau. La protection solaire ainsi obtenue est excellente et de durée illimitée.

### **L'OPHTALMIE DES NEIGES**

Les filtres oculaires principaux du rayonnement UV sont la cornée et le cristallin. Les effets nocifs du rayonnement UV sont liés à l'intensité du rayonnement, à la durée de l'exposition et à l'absence de protection.

L'ophtalmie des neiges, affection la plus fréquente, est une brûlure par les UV de la conjonctive et de la cornée. Cette brûlure survient en général après une latence de 6 à 24 heures. Elle se manifeste par une sensation de "grain de sable" sous les paupières, une rougeur des yeux, un larmolement, un gonflement des paupières puis par des troubles de la vision voire une cécité transitoire. L'ophtalmie n'est pas grave en soi et guérit sans séquelle en 48 heures. Elle est grave indirectement puisqu'elle entraîne une perte totale d'autonomie, dont on mesure l'importance en montagne.

Le traitement nécessite des pansements oculaires pendant quelques jours, des antidouleurs et, selon l'importance des symptômes, un collyre (Visine®, Fucithalmic® ou FML-NEO®).

L'indispensable prévention est le port de lunettes enveloppantes avec des verres de haute qualité filtrant les UV (catégorie 3 ou 4). En cas de perte des lunettes en montagne, se protéger avec un carton percé d'une petite fente horizontale, comme le font les Sherpas et les Inuits (Guide médical des espaces sauvages, Dr I.Philippe, Ed. Olizane).

### **LE CANCER DE LA PEAU**

L'énergie des UVB est suffisamment élevée pour endommager le capital génétique des cellules de la peau. Répétée pendant des années, l'exposition aux UVB est donc à même de provoquer des cancers de la peau, parmi lesquels on distingue essentiellement les carcinomes (plus de 90 % de l'ensemble des cancers cutanés) et les mélanomes, plus rares mais beaucoup plus dangereux (10 à 20 cas par an et par 100 000 habitants en Suisse).

Le risque de développer un cancer est d'autant plus élevé que le sujet a la peau claire et que l'exposition solaire a été fréquente et importante, notamment pendant l'enfance. Savoir également que la fréquence des cancers de la peau est plus élevée chez les utilisateurs réguliers de solarium car, quelle que soit l'origine des UV (soleil ou solarium), plus l'exposition est fréquente, plus le risque de développer un cancer est élevé.

### **L'INSOLATION ET LE COUP DE CHALEUR**

L'insolation et le coup de chaleur résultent de l'exposition à un fort ensoleillement et à une température élevée, provoquant un dysfonctionnement des mécanismes régulant la température du corps. Un degré d'humidité élevé, certains médicaments (antiallergiques, antidépresseurs), le port de vêtements imperméables et la déshydratation représentent des facteurs aggravants.

Les symptômes de l'insolation sont bien connus : transpiration, rougeur de la peau, maux de tête, vertiges, vomissements, fatigue importante, syncopes parfois. Stade plus avancé et plus sérieux, le coup de chaleur conduit à une élévation de la

température du corps au-delà de 40°C, à une peau sèche et chaude, à des troubles du comportement (irritabilité, euphorie, agressivité), à une perte de conscience brutale, à des convulsions (60-70% des cas), à un coma voire à un arrêt cardiaque. Il peut survenir très vite, notamment chez le sportif lors d'un exercice physique important effectué dans un environnement chaud, sans compensation des pertes d'eau liées à la transpiration.

Le traitement immédiat vise à abaisser la température corporelle (repos, atmosphère fraîche et bien aérée, déshabillage, application de serviettes mouillées ou de glace sur les aines et les aisselles, immersion dans de l'eau fraîche) et à assurer une hydratation importante (eau fraîche). Le coup de chaleur est une urgence médicale imposant une hospitalisation, car sa mortalité est d'environ 10%.

Les mesures préventives sont de porter des vêtements légers et amples pendant les grosses chaleurs, de s'abriter à l'ombre dans des lieux bien ventilés, de s'hydrater avant et pendant les exercices physiques intenses. En aucun cas, n'attendre d'avoir soif pour boire et éviter les boissons alcoolisées qui aggravent les pertes d'eau et de sel par les urines.

### **L'ÉPUISEMENT**

L'épuisement dû à la chaleur est causé par la déshydratation. La victime se sent fatiguée, perd l'appétit, souffre de maux de tête et de crampes musculaires, est sujette à des vomissements, à des nausées, à des vertiges et à des troubles du comportement discrets. Cette situation peut annoncer un coup de chaleur imminent.

En terme de traitement, amener la victime dans un endroit frais bien aéré et l'allonger. Donner régulièrement à boire des boissons froides additionnées de sel. Éviter les boissons alcoolisées qui aggravent les pertes d'eau et de sel.

Bon été à tous.

Jacques Dubas  
jdubas@sunrise.ch



# MEMENTO

## AOÛT

### **dimanche 9**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs – Les Crêtes de Flaine

### **dimanche 16**

1<sup>er</sup> groupe, alpinistes et marcheurs – Pointe de la Blonnière

### **mercredi 19**

Sortie des Mercredistes

## SEPTEMBRE

### **mercredi 2**

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

### **du jeudi 10 au dimanche 13**

1<sup>er</sup> groupe, escalade, marche – Traversée du Massif du Trient

### **du jeudi 10 au dimanche 13**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs – Glacier d'Aletsch

### **mercredi 16**

Sortie des Mercredistes

## OCTOBRE

### **mercredi 7**

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

### **dimanche 11**

1<sup>er</sup> groupe, escalade, marche – Le Linleu

### **dimanche 11**

2<sup>e</sup> groupe, marche – Région du Mont-Blanc

### **mercredi 21**

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **SEPTEMBRE – OCTOBRE** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 14 septembre 2009*  
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

**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