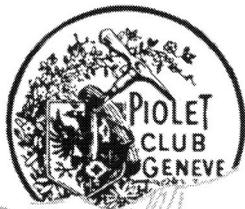


N°4



Juillet / Août 2012

Le Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

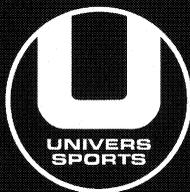
Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



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

LES SOMMETS DES ALPES FRACTURÉS PAR LA HAUSSE DES TEMPÉRATURES

Le Président nous propose un article paru dans le journal La Côte du 19 avril 2012, susceptible d'enrichir notre réflexion sur l'avenir des Alpes... et de la planète.

C'était il y a six mois à peine, plus de 30'000 m³ de roche s'effondraient, redessinant une nouvelle fois la face ouest des Drus dans le massif du Mont-Blanc. Un mois auparavant déjà, trois autres écroulements avaient été observés. Mais le plus grand traumatisme remonte à 2005. Cette année-là, Chamonix s'apprête à fêter dignement au cours de l'été, les 50 ans de l'ouverture de la voie Bonatti. Une voie mythique depuis que le grand alpiniste des années 50, Walter Bonatti l'a tracée sur le pilier sud-ouest des Drus. En juin 2005, plus de 260'000 m³ de roche s'effondrent : le Pilier Bonatti est rayé de la carte.

Ce que les scientifiques savent de façon certaine, c'est qu'il existe un lien entre ces écroulements auxquels on assiste un peu partout sur les sommets alpins et la hausse des températures. L'équipe de Philip Deline, chercheur au laboratoire Edytem (CNRS/Université de Savoie), souligne une « forte corrélation entre l'occurrence de ces événements depuis cent cinquante ans et les périodes les plus chaudes observées à Chamonix ».

La nouvelle étape consiste désormais à comprendre les mécanismes à l'œuvre dans la roche provoquant ces éboulements. C'est notamment ce à quoi s'emploie une équipe de chercheurs de l'Université de Zurich qui vient de publier dans la revue *Journal of Geophysical Research* un article consacré à leurs travaux sur le Cervin (4478 m), affecté par un très gros écroulement en juillet 2003, lors de la canicule.

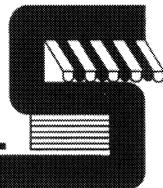
Depuis 2007, Andreas Hasler et ses collègues ont installé un réseau de capteurs dans la roche. Ils cherchent à comprendre le lien entre les écroulements et la dégradation du permafrost. La glace qui occupe les anfractuosités de la roche sert à la fois de ciment et imperméabilise la roche. L'équipe suisse montre que sous l'effet de la contraction en surface de la roche, induite par son refroidissement, ces fissures tendent à s'écarter très progressivement en hiver, et ce jusqu'en profondeur. Ce processus se combine à la formation de la glace dans une partie de l'espace ainsi créé.

Cette ouverture des fissures peut se poursuivre en été. L'eau y pénètre, augmentant la pression hydrostatique. Si le lent processus hivernal prépare les conditions de l'écroulement, celui-ci serait déclenché par le processus estival. Cela ne fait que 20 ans côté suisse, et moins de 10 ans côté français, que l'on a

-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.



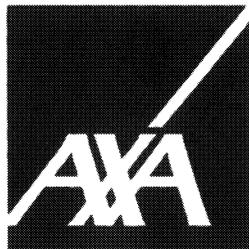
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

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



commencé à étudier la distribution et le fonctionnement du permafrost dans les parois rocheuses à haute altitude.

L'enjeu est de taille. Les observations minutieuses menées dans le massif du Mont-Blanc mettent en évidence un grand nombre d'écroulements depuis la fin du Petit Âge glaciaire (vers 1860), avec deux pics remarquables : à la fin des années 1940 et surtout depuis les années 1980. En effet, 70% des écroulements relevés sur cette période de cent cinquante ans ont eu lieu lors des dernières décennies. Or il faut savoir que l'été 1947 a été l'été le plus chaud après celui de 2003 et que ces vingt dernières années présentent la plus forte augmentation des températures moyennes jamais enregistrées. « 139 écroulements se sont produits l'été dans le massif entre 2007 et 2009, quand 152 ont eu lieu pendant le seul été de 2003 », rappelle Ludovic Ravel également chercheur à l'Edytem.

Les écroulements n'interviennent pas qu'en été. A la toute fin du mois de décembre 2011, alors que l'on pouvait croire que la glace avait repris son rôle de ciment, ce sont près de trois millions de mètres cubes de roche qui se sont détachés à 3400 m d'altitude dans les Alpes suisses. « On constate un décalage de près de six mois entre le maximum de la température de l'air et le maximum de la température à 10 m de profondeur, au cœur de la roche », souligne encore Philip Deline. Autrement dit, l'intérieur de la roche peut-être plus chaud en décembre qu'en juin !

Les autorités ont commencé à prendre conscience de la situation, car au flanc des montagnes sont accrochés des pylônes de remontées mécaniques ou de téléphériques, qui eux aussi peuvent être fragilisés !



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

Photo de couverture : Le sommet de la Wandflue course 2^{ème} groupe juin

Pages intérieures : Mont tendre et le tour des Gastlosen (2^è groupe, avril / juin 2012) / Le sentier des Buis et Orpierre (1^{er} groupe, juin 2012)

VOLPÉ & Fils SA

Constructions Métalliques
Inox, Aluminium
Entretien

14, Ch. Gérard-de-Ternier
CH-1213 Petit-Lancy



+41(0) 22 304 15 21

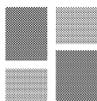
+41(0)79 449 43 59



+41(0)22 304 15 29



pa.volpe@pavolpe.ch



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

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

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 22 avril – Le Mont-Tendre

Très pénible de s'extraire des plumes en ce dimanche qui n'est printanier que de nom. Malgré l'adversité, l'ambiance est sereine lors des retrouvailles au Pressoir de Nyon. Outre les habitués du 2^e groupe, nous rencontrons avec plaisir une cordée austro-vaudoise venue en renfort épauler notre modeste expédition.

De ce fait, nous nous retrouvons douze jeunes et moins jeunes, mais tous seniors, prêts à affronter les éléments en partageant momentanément une chaude ambiance dans trois voitures jusqu'à Ballens la déserte, haut lieu de la pose syndicale.

Puis vient Montricher d'où une route forestière devenant enneigée nous amène en quelques kilomètres à un parking glissant. Dire que l'euphorie est de mise est un bien grand mot. Vent, brouillard et neige nécessitent l'équipement adéquat pour s'embrayer sur le parcours qui en d'autres circonstances eût été bucolique.

Plus on avance, plus l'on remarque qu'éventuellement... les raquettes.... Enfin bref, on ne les a pas. Aubaine ! Ruedi est là. Dans la purée il connaît non seulement le chemin mais il s'avère être un remarquable ouvreur. Car, soit dit en passant, on en a jusqu'aux mollets.

Nous parvenons à un alpage, qui n'est pas le bon, nommé Chalet Neuf, puis bref arrêt Calamin afin de rectifier la tenue et en route pour le sommet. Poursuivant sur la lancée, il est maintenant midi et le chalet du Mont-Tendre, le vrai, est là devant nous et naturellement fermé tout en n'offrant ni coin, ni recoin, coin-coin, pour s'y abriter. Debout, agglutinés contre la façade sous la neige, le pique-nique frugal n'est pas le plus marquant de la saison.

Curieusement, un début d'éclaircie nous laisse entrevoir le triangle sommital. Vu les conditions les conquérants éventuels ne se bousculent pas. Le retour aux voitures s'effectue par le même chemin, sous les giboulées, après nous être abondamment oxygénés durant cette rando de 4-5 heures.

Merci à tous les participants, en particulier aux chauffeurs dévoués.

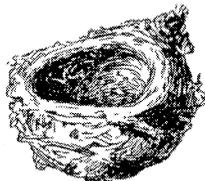
Roland Hoegen



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**

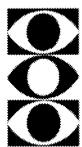
13, rue de Carouge (angle rue Leschot 1)

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

COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 5 mai – Le Sentier des Buis (Salève)

Par la faute d'une météo très capricieuse, nous avons dû renoncer à la course initialement prévue dans la région du Simplon.

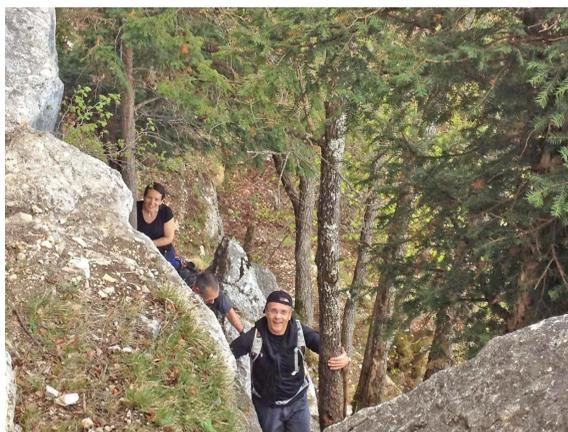
C'est donc au café du Cercle à Veyrier que cinq Piolus et deux sympathisants se retrouvent afin de tirer le meilleur parti de cette journée.

Sous l'impulsion d'Yves, nous décidons de gravir le Salève par le sentier des Buis. Le mot « gravir » prend toute sa signification lorsque nous découvrons cette vire plutôt engagée qui serpente dans la forêt ente le golf de Bossey et les carrières. Quelques passages assez techniques (barres rocheuses, cheminée, etc.) plus tard, nous débouchons après 2 heures de marche sur la crête du Salève, à l'esplanade de l'Observatoire.

Nous effectuons la descente par la crête, en direction du téléphérique, puis continuons sur Monnetier avant de rejoindre Veyrier par le sentier du Pas-de-l'Echelle.

Comme pour se faire pardonner, le soleil fait une apparition remarquée. Nous pouvons ainsi clore dignement cette journée en partageant un savoureux repas sur la terrasse du café du Cercle.

Michel Bugnon





COURSE DU 1^{er} GROUPE

des 15, 16 et 17 juin – Orpierre

Pour cette course d'escalade et marche du mois de juin, nous sommes sept présents – cinq membres actifs et deux membres sympathisants – au rendez-vous de vendredi à 12h à l'Hôtel Le Céans à Orpierre. Les trois amis qui n'ont pas pu se libérer nous rejoindront en fin de soirée.

Après un repas rapide au restaurant, nous prenons possession des chambres et nous nous équipons dans le but d'aller tâter du rocher. À 14 heures, nous sommes au pied des voies du secteur Château, Les racines du ciel. Nous installons quatre cordes, tout de suite nous constatons avec plaisir que les deux sympathisants Martin et Dimitri se débrouillent plutôt bien. Je suis admiratif de voir avec quelle facilité Martin maîtrise son élément, c'est incontestablement un bon grimpeur. Cet après-midi nous permet de faire : Ciao Emile 5b, L'éloge de la fuite 4c, Paris-Texas 4b, Le serpent d'étoile 4c, Ini... 4b, Tiation 4C, Traffic 4a, Canardo 5a... toutes ces voies on été gravies par tous y compris notre ami Dominique après plus de 30 ans de non pratique, bravo à lui, c'est une sacrée performance. Martin et Dimitri, pour faire bon poids, ont gravi Cachou pour un lézard 5C.

Tout le monde en a plein les bras et nous nous retrouvons au café « Le Quartz » où nous dégustons une bière ou un pastis, ça désaltère et c'est bon pour le moral. De retour à l'hôtel, chacun en profite pour se rafraichir, la douche est la bienvenue après une pareille après-midi, en plein soleil. Nous prenons un repas du soir simple mais bon, accompagné de quelques bonnes bouteilles, vers 21h30, nos trois amis partis de Genève vers 18h30 arrivent. Pas de chance pour eux, la cuisine fermant à 21h, le cuisinier leur a préparé une assiette de crudités, ils ont malheureusement manqué la soupe au pistou.

Samedi matin, petit-déjeuner à 8h, départ à 9h30 pour les falaises d'Orpierre. Nous retournons au secteur Château, Les racines du ciel avec les mêmes voies que vendredi et en plus : Think Punk 5b, Le Ficelou de Miss Waikiki 5c et ensuite le secteur Anticlinal, Le chant des baleines 5C, H2O 5b, La torture comme quotidien 6a-5c et, dans le secteur Hurlevent, Y'a plus de limite 6b, tout cela dans le désordre. Journée très chaude ponctuée d'un pique-nique à l'abri et près d'un ruisseau rafraichissant, n'est-ce pas Dimitri ? Pour Silvio et pour moi, la grosse demi-journée de grimpe nous suffit, je retourne à l'hôtel et profite d'un moment de détente pendant que Silvio rentre d'Orpierre aux Bégüés à pied, 5 km. Nous nous retrouvons tous en fin d'après-midi à l'hôtel et profitons de la piscine avant de prendre l'apéro qui précède le repas.

Dimanche matin, même horaire que samedi mais moins d'enthousiastes pour l'escalade : seuls Martin, Daniel et Dimitri se décident pour une grande voie. Ils graviront avec Martin en tête : secteur Ascle, Le maître de la danse, 90 mètres, 5 longueurs, 5b, félicitations à eux.

Pour les marcheurs, Jean-Paul nous propose le tour de la Montagne Saint-Michel, environ 500 mètres de dénivelé, avec par moments des sentiers assez raides, mais quelle belle vue depuis le sommet d'où on peut admirer toute la vallée, le village et les voies d'escalade, c'est impressionnant !

Après un pique-nique tiré des sacs, nous retournons par un autre chemin que celui de la montée au village où nous retrouvons nos amis les grimpeurs. Chacun est content de son week-end, grâce au beau temps et à la belle ambiance. Un merci tout particulier à tous les généreux sponsors qui nous ont arrosés de bonne bouteilles de vin et de divers et variés apéritifs, merci aussi aux chauffeurs dévoués.

Une belle réussite grâce à vous tous.

André Gardel

COURSE DU 2^e GROUPE

des 16 et 17 juin – Tour des Gastlosen et la Wandfluh



C'est à 6h45 ce samedi matin 16 juin 2012, que six participants : A. Perrottet, R. Rizzi, R. Hoegen, R. Darbellay, W. Goetschman, H. Bochud (chef de course) se retrouvent au parking de la Chatière à Arare. Manquent E. Détraz excusé pour un affaissement de vertèbres, ainsi que P. Jenni (sans nouvelles).

À bord de deux voitures nous prenons l'autoroute via Bulle, Charmey le Jaun (Bellegarde). Un deuxième rendez-vous a été fixé à 9h à la sortie de Charmey au chalet des Invuettes pour accueillir Thierry Lentillon venant d'Ovronnaz, ainsi que le régional occasionnel de Charmey, notre toubib Jacques Dubas, son épouse et sa fille, et c'est dans ce site enchanteur que nous dégustons un café avec la crème servie au baquet (à s'en lécher les babines).



Sous un soleil radieux nous reprenons la route qui nous amène au village du Jaun via le parking de Chli Sattel où nous nous équipons et prenons la piste en légère montée à travers des pâturages et ce pendant la première demi-heure. Puis nous poursuivons par un sentier arborisé sinueux et très pentu en direction du Chalet Grat à 1642 mètres, première étape de notre tour des Gastlosen, encore deux heures de mise à l'épreuve de nos organismes. Nous profitons de la terrasse du chalet pour nous désaltérer puis, comme un petit creux se fait sentir, Thierry nous déniche à l'abri des regards un îlot de sapins bien ombragé pour pique-niquer en toute convivialité. Suit une petite sieste réparatrice agrémentée par le passage inattendu d'un magnifique chevreuil immortalisé par Marie-Jo, à découvrir sur le site. Avant de reprendre la randonnée, la proximité du chalet Grat nous permet de déguster le café.

Après que chacun se soit bien requinqué, nous poursuivons notre excursion autour du splendide massif des Gastlosen au pied de vertigineuses parois de calcaire bien connues des varappeurs.

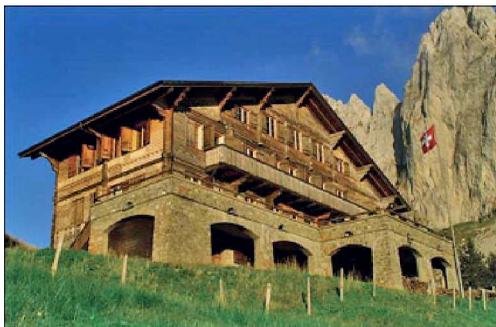


Ce sont nos Dolomites... et nous continuons à monter en pente douce jusqu'au pied du col du Loup (1705 mètres) à travers de magnifiques pâturages parsemés d'une flore abondante et fort différenciée. Les 220 mètres de dénivelé nous séparant du sommet s'avèrent ardues sous un soleil torride mais nos efforts sont récompensés à l'arrivée au sommet (1921 mètres) par la vue du paysage que nous surplombons. A partir d'ici le sentier devient aérien, étroit et caillouteux, ce qui nous fait redoubler d'attention pour amorcer la descente vers le chalet du régiment que nous apercevons en contre bas.



Après 30 minutes d'une descente prudente, nous atteignons le célèbre chalet du Régiment cher au cœur de bien des soldats.

C'est sur sa terrasse que notre superbe rando se termine après 6h45 d'une course empreinte d'amitié et d'entraide. Un apéritif est le bienvenu et fort apprécié à voir la mine réjouie des Piolus. Un grand coup de chapeau à tous et merci à notre toubib Jacques, son épouse et leur fille, qui s'apprêtent à nous quitter pour leur bercail. Quant à nous, après un rapide service de parc, nous prenons le repas du soir. Le marchand de sable ayant passé, nous rejoignons notre dortoir pour une nuit réparatrice.



La course se poursuit le dimanche. Après une diane sans difficulté, nous nous retrouvons à 7h30 à la salle à manger pour le petit déjeuner et prendre connaissance du programme de la journée. Thierry et Willy décident de faire la randonnée de la Wandfluh et rendez-vous leur est donné à midi au chalet des Invuettes. Quant à nous cinq, nous optons pour la visite du village du Jaun, son église avec son magnifique cimetière et ses tombes surmontées de croix en bois sculptées à la main et arborant la figure du Christ, illustrant le plus souvent la vie du défunt. Elles sont dues à un seul et même artiste, Albert Cottier.



Quelques beaux chalets retiennent notre attention, ainsi que la source karstique dont l'eau se perd dans la Jogne après une belle cascade située au milieu du village. Le rendez-vous de midi approchant, Thierry et Willy nous rejoignent après leur excursion à la Wandfluh effectuée à la vitesse grand V et c'est le chalet des Invuettes qui nous accueille pour la raclette à volonté apprêtée avec le fromage de l'alpage.

L'heure du retour approche. Après avoir retracé ce week-end inoubliable et relevé l'ambiance et l'amitié qui a régné, nous saluons Thierry qui rentre directement sur le Valais pour rejoindre sa famille. Puis c'est à notre tour de reprendre la route de la rentrée. Le trajet se déroule sans problème et après avoir remercié nos deux chauffeurs nous allons retrouver nos foyers.

Henri Bochud



PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE

Le 12 août – Le Bouton, Massif de la Tournette

- Description : magnifique course d'escalade sur une dalle inclinée à 45-50°, avec beaucoup de cannelures. Une voie de 330m, en 12 longueurs bien équipées. (Voir IGN 3431OT).
- Programme :
- altitude de départ : 870 m
- altitude d'arrivée : 1668 m
- dénivelé total : environ 800 m
- dénivelé de la voie : +330 m
- orientation : Est
- horaire: global environ 7h30 (approche 1h – voie 5h – descente 1h30)
- cotation : 4b-4c avec un passage en 5a.
- Matériel : bonnes chaussures pour l'approche et chaussons d'escalade. Habits selon météo, casque, baudrier, 2 mousquetons à vis, descendeur, sangle.
Matériel de 1^{er} de cordée pour les concernés (12 dégaines). Cordes de 50 m obligatoires.
- Nourriture : pique-nique pour la journée avec boissons selon besoins personnels.
- Déplacements : en voitures jusqu'au Grangettes – Le Cropt.
- Prix : déplacement environ CHF 20.- par personne.
- Rendez-vous : à 7h à la Mairie de Plan-les-Ouates.
- Inscriptions : dernier délai 10 août.
- Responsable : Jean-Paul Delisle
Tél. privé 00 33 450 43 28 55
Tél. mobile 076 539 56 58
E-mail : jean-paul.delisle@orange.fr

COURSE D'ETE DU 1^{er} GROUPE

Marcheurs entraînés

Du 6 au 9 septembre – Le Cervin – versant sud

- Jeudi 6** : Mont Pancherot (2616 m) depuis Perrères (1844 m).
- Vendredi 7** : Refuge Duc des Abruzzes (2802 m) et Croix Carrel (2950 m).
- Samedi 8** : Lac Goillet (2567 m) et Col du Théodule (3301 m).
- Dimanche 9** : à définir, descente du refuge vers 14h30 et repas de midi à Gignod chez Edy.
- Rendez-vous** : jeudi 6 à 7h à la Mairie de Thônex, départ à 7h15.
- Logements** : deux nuits Hôtel Cime Bianche*** à Breuil (2100 m)
www.hotelcimebianche.com
et une nuit au Refuge du Théodule (dortoir) à Breuil (3327 m).
- Repas de midi** : pique-niques (à acheter sur place pour 3 jours).
- Déplacement** : en voitures (185 km) par le tunnel du Mont-Blanc.
- Budget** : 190 €, sans les boissons ni le transport.
- Matériel** : bonnes chaussures de randonnées, vêtements chauds/pluies, le sac de couchage d'intérieur est obligatoire, éventuellement bâtons télescopiques, protection auditive.
- Inscriptions** : jusqu'au dimanche 26 août auprès du responsable
rm.diener@bluewin.ch ou 079 214 25 50.
- Responsable** : Ruedi Diener.
- Pour mémoire** : « Le Cervin est le pic le plus noble d'Europe »

COURSE D'ETE DU 2^e GROUPE

Du 6 au 9 septembre – Le Val d'Anniviers

Rendez-vous : au parking de la Chattière, départ des voitures à 7h30.
Course facile ouverte à tous.

Regroupement : au restauroute du Saint-Bernard.

Logement : à Chandolin, hôtel Plampras et Hôtel du Weisshorn.

Inscriptions : Responsable de course
Les renseignements détaillés seront transmis aux participants à l'assemblée et par courrier.
Inscrivez-vous sans tarder, les places sont chères !

Responsable : Jean-Daniel Baud – tél. 079 212 45 70



DORENAVANT ENVOYER VOS ARTICLES A :

andre.gardel@vtxnet.ch et willy.goetschmann@gmail.com

Voir comme d'habitude en dernière page du Piolutien les délais de remise des textes et merci de les respecter pour faciliter le travail de la nouvelle commission.

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

LE FRUCTOSE, EST-IL SI MAUVAIS QUE ÇA ?

Le sucre (communément appelé sucre de table, sucre blanc, saccharose ou sucrose) est un composant courant de notre alimentation. Il est extrait principalement de la canne à sucre, de la betterave sucrière ou du palmier à sucre. Chimiquement, il est formé d'une molécule de glucose associée à une molécule de fructose. Comme son nom l'indique, le fructose est également retrouvé dans les fruits et le miel. La plus grande partie du fructose que nous ingérons à travers les aliments ne provient toutefois pas des fruits mais du sucre de table !

Pendant des millénaires, l'être humain n'a consommé que de faibles quantités de fructose à travers la consommation des fruits. Avec l'industrialisation, la consommation de sucre, et donc de fructose, a augmenté en raison de l'adjonction de sucre dans les préparations alimentaires industrielles.

DERIVES ?

Aux États-Unis notamment, l'industrie alimentaire a développé depuis plus de 50 ans des technologies permettant d'extraire l'amidon du maïs pour produire des sirops de fructose et de glucose (high fructose corn syrup). Le HFCS55, qui contient 55 % de fructose et 45 % de glucose, est le sirop le plus utilisé, en particulier dans les boissons sucrées.

BON ? PAS BON ?

Les sucres ajoutés -dont le fructose- ont été récemment désigné comme l'une des possibles causes de l'épidémie d'obésité et de maladies métaboliques (diabète, anomalies des graisses du sang, maladies cardiovasculaires). Cette hypothèse est supportée par de nombreuses études épidémiologiques montrant une relation entre l'augmentation de l'apport énergétique par la consommation de produits sucrés et les maladies métaboliques. Ces études ont clairement indiqué qu'un excès d'apport alimentaire sous forme de fructose pouvait entraîner des perturbations métaboliques importantes.

VRAI ? PAS VRAI ?

Les données scientifiques sont cependant contradictoires et il est difficile de proposer des recommandations précises. Il se pourrait que le fructose ait surtout des conséquences graves pour la santé des personnes à risque comme les individus atteints de surcharge pondérale, physiquement inactifs, présentant une prédisposition au diabète ou à d'autres affections du métabolisme.

Chez les personnes en bonne santé et ayant un poids normal, le fructose ne présente pas de risque particulier tant que sa consommation ne dépasse pas les 1 gramme par kilo de poids corporel par jour. Par contre, la consommation de grandes quantités de fructose (supérieure à 1 g/kg/jour) peut augmenter le risque de surpoids, de maladies métaboliques ou cardiovasculaires.

A l'heure actuelle, compte tenu des études scientifiques à disposition, aucune

conclusion définitive ne peut être formulée sur l'impact du fructose à long terme sur le poids.

Selon l'OFSP, « *Il n'existe pas de consensus sur les risques sanitaires que présente le fructose. Il est possible que ce dernier soit plus nocif pour les groupes de population à risque que pour les personnes en bonne santé pratiquant régulièrement une activité physique et n'ayant pas de prédisposition génétique au diabète ou à d'autres maladies métaboliques. Pourraient être considérés comme des sujets à risques, les personnes en surpoids ne pratiquant aucune activité physique et les personnes souffrant déjà de maladies ou ayant une prédisposition génétique mentionnée ci-avant. On ne sait pas non plus dans quelle mesure les effets du fructose naturel (miel, jus de fruits) sur l'organisme humain diffèrent de ceux du fructose pur ou du saccharose. Il est cependant certain qu'une alimentation riche en fructose peut facilement mener à un excès de calories. Vu la haute prévalence de l'obésité, il est donc judicieux de contrôler et, le cas échéant, de limiter la consommation de fructose dans la population suisse* ».

Ces observations tempèrent quelque peu la campagne médiatique anti-fructose lancée aux États-Unis. Il n'est pas évident que le fructose soit le premier ennemi à combattre dans la lutte contre l'obésité.

IMPLICATIONS PRATIQUES

Compte tenu du fait que la consommation de sucres ajoutés est élevée dans nos populations, qu'elle est, pour la moitié, due à la consommation de boissons sucrées et qu'il existe certaines évidences qu'un excès de sucres peut entraîner des dysfonctions métaboliques, il apparaît judicieux de limiter la consommation de sucres à 10% de l'apport énergétique total chez les individus présentant des facteurs de risque cardiométabolique (obésité, anomalies des graisses du sang, diabète).

Pour atteindre ce but, il convient de limiter en premier lieu la consommation de boissons sucrées (non seulement sodas, mais aussi energy drinks, jus de fruits industriels et boissons lactées) et de snacks sucrés (barres chocolatées, barres de céréales, ice-creams, etc.)

De manière plus générale, une réduction de la consommation de boissons sucrées à un maximum de 3 dl/jour chez les enfants, adolescents et jeunes adultes contribuerait vraisemblablement à réduire le risque de développer une obésité et les complications métaboliques associées (C. Tran et L. Tappy, *Revue Médicale Suisse*, mars 2012).

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch

MEMENTO

AOUT

dimanche 12

1^{er} groupe – Alpinistes, marcheurs : Au Bouton, Tournette

dimanche 12

2^e groupe – Marcheurs : Bernex et environs

mercredi 29

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

SEPTEMBRE

du jeudi 6 au dimanche 9 (Grande course d'été)

1^{er} groupe – Le Cervin, versant sud

du jeudi 6 au dimanche 9 (Grande course d'été)

2^e groupe – Val d'Anniviers

OCTOBRE

mercredi 3

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

dimanche 7

1^{er} groupe – Le tour des Cornettes de Bises

dimanche 7

2^e groupe – Marcheurs région Chamonix

Mercredistes

En dehors des courses organisées par le club, un groupe de Mercredistes réunissant informellement des membres actifs, sympathisants et non membres du club effectue des balades dans le canton.

Renseignements auprès de Michel Fleury, tél. 079 681 47 28

Pour mémoire, ces sorties ne sont pas couvertes par l'assurance RC du club et se font sous la propre responsabilité des participants.

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

par e-mail (document Word) à :
andre.gardel@vtxnet.ch et willy.goetschmann@gmail.com

d'ici le 27 août 2012

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



SOFGEN™

SaveTax

www.sofgensavetax.com

105, Rue de Lyon
1203 Genève



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