

## SI VOUS SOUHAITEZ *faire un don*

A Chacun Son Everest ! a besoin de vous pour aider les femmes en rémission d'un cancer du sein « à guérir mieux »...  
Merci pour elles !

### PAR INTERNET

[www.achacunsoneverest.com](http://www.achacunsoneverest.com)

> pour faire un don en ligne ; le paiement est totalement sécurisé.

### PAR CHÈQUE

> Adressez votre chèque à : **À Chacun Son Everest !** - 703, Rue Joseph Vallot 74400 Chamonix, accompagné de ce coupon à compléter :

20€    50€    100€  
 autre somme : .....€

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : .....

E-mail : .....

Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt sur le revenu de 66% de votre don dans la limite de 20 % de votre revenu net imposable et, si vous êtes une entreprise, d'une réduction de l'impôt sur les sociétés de 60 % de son montant dans la limite annuelle de 0,5 % du chiffre d'affaires hors taxe.

Les informations recueillies sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'Association pour gérer les reçus fiscaux et l'information des donateurs. Elles sont conservées pendant 7 ans et sont destinées à l'usage exclusif de l'Association.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 et au règlement Européen sur la protection des données du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de suppression et de rectification aux données personnelles vous concernant en nous contactant aux coordonnées ci-dessus.



À Chacun Son Everest ! est une Association régie par la loi 1901, reconnue d'Utilité Publique, agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports (n°92JEP091) et membre du Comité de la Charte pour le don en confiance.



### Christine Janin

Médecin, Alpiniste,  
Fondatrice et Directrice de l'Association

- 1ère Française au sommet de l'Everest, 8848 m (5 octobre 1990)
- 1ère Française à réaliser le « Tour du Monde par le Haut », le plus haut sommet de chacun des 7 continents (1992)
- 1ère femme au monde à atteindre le Pôle Nord (4 mai 1997)

« Après avoir atteint un Sommet, le plus dur reste à faire : trouver ce fameux second souffle et la bonne voie pour redescendre. Celui de l'Everest pour ma part, celui autrement plus rude de la maladie pour ces femmes et ces enfants. »



### Docteur Marc Espié

Conseiller médical de l'Association

Responsable du Centre des Maladies du Sein à l'Hôpital Saint-Louis à Paris



703, Rue Joseph Vallot - 74400 Chamonix  
Tél. 04 50 55 86 97 / Fax. 04 50 54 23 73  
Mail : [chamonix@achacunsoneverest.com](mailto:chamonix@achacunsoneverest.com)

[www.achacunsoneverest.com](http://www.achacunsoneverest.com)



## APRÈS LA MALADIE... *Place à la Vie !*

Depuis 2011,  
À Chacun Son Everest !  
aide et accompagne les femmes  
en rémission d'un cancer du sein  
dans la phase délicate de \*l'après-cancer.



[www.achacunsoneverest.com](http://www.achacunsoneverest.com)

CHAQUE ANNÉE EN FRANCE

**53 000 femmes  
sont touchées par  
le cancer du sein**

75% d'entre elles **peuvent aujourd'hui guérir.**

Pour autant, reprendre une vie normale et retrouver la joie de vivre reste compliqué lorsqu'on a dû affronter l'épreuve de la maladie et supporter des traitements lourds et éprouvants.

**LA MISSION  
D'À CHACUN SON EVEREST !**

**Accompagner la phase  
de \*l'après-cancer**

Parce que l'épreuve du cancer, la douleur et les inévitables peurs sont de vrais traumatismes, cette phase constitue une étape essentielle dans le processus de guérison. Tout le sens de la mission d'À Chacun Son Everest ! est là : aider les malades en rémission à trouver ce fameux second souffle, celui qui permet de surmonter l'épreuve de la maladie, de retrouver l'estime de soi, la confiance, l'envie de vivre et redonner une force à la personne malade afin qu'elle devienne actrice de sa santé.

L'Association qui accompagne des enfants et des jeunes adultes depuis 1994, a ouvert des séjours dédiés aux femmes en 2011. A ce jour, la Maison a accueilli plus de 850 femmes.

Le message de l'Association s'appuie sur la **force du parallèle symbolique** entre la difficulté de l'ascension d'un sommet et celle du chemin vers la guérison.

\*Période suivant l'arrêt des traitements lourds



**UN SÉJOUR**

**Comme prescription  
médicale**

L'Association accueille des femmes en rémission d'un cancer du sein, de 25 à 55 ans, soignées dans l'année, à la fin des traitements lourds, adressées exclusivement par les médecins oncologues des hôpitaux partenaires de la région Rhône-Alpes et de Paris.

Il est, hélas, faute de place, impossible de toutes les accueillir...

**... pour un programme  
100% bien-être**

- **Encadré par une équipe multidisciplinaire** : médicale et paramédicale, de professionnels de soins de support et de montagne.
- **Dans un cadre exceptionnel** : la Maison de l'Association est posée non loin du Mont-Blanc. Toutes les activités sont pratiquées en pleine nature et sont en lien avec la montagne et son incroyable pouvoir curatif.
- **Une vraie parenthèse de vie** : la prise en charge est globale, à la fois physique et psychologique.

Le séjour alterne **activités sportives** (randonnée, escalade, yoga, Qi kong), **soins corporels** (massages, hydrothérapie aux Thermes de Saint Gervais), **groupes de parole et détente...** pour influencer positivement le processus de guérison.

Les séjours sont entièrement pris en charge par À Chacun Son Everest !

**SIX JOURS**

**pour trouver  
un second souffle !**

**Se réconcilier avec son corps :**

- Reprendre confiance, se réapproprier son corps
- Se revitaliser, se ressourcer
- Retrouver l'estime de soi
- Restaurer son image corporelle
- Renouer avec sa féminité
- Mieux accepter les effets secondaires des traitements

**Libérer la parole :**

- Échanger avec d'autres femmes qui ont traversé la même épreuve
- Mettre des mots sur son vécu

**Se projeter à nouveau dans l'avenir :**

- Identifier ses ressources intérieures pour mieux les mobiliser
- Devenir actrice de sa guérison

« Une magnifique parenthèse dans ce parcours douloureux de la maladie. » **Danielle**

« C'est avec des ailes que je suis repartie. » **Fabienne**

« J'ai pu enfin retrouver le souffle qui palpait au fond de moi. Cette maison sera toujours pour moi le phare qui me guide au travers des tempêtes de la vie. » **Marie**