

Faites un don

pour soutenir les femmes
dans leur combat
contre le cancer du sein

Merci d'adresser vos dons par chèque à l'ordre de :

À Chacun Son Everest !
703 rue Joseph Vallot
74400 Chamonix

accompagné du présent coupon.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Pour recevoir notre newsletter, merci de nous communiquer
votre adresse électronique :

.....@.....

20 € 50 € 100 € à ma convenance : €

Don dédié à la mission sociale **globale**

Don dédié spécifiquement à la mission pour les femmes

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.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, relative à l'Informatique, aux Fichiers et aux Libertés, vous
disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant. Vous pouvez
exercer ce droit en nous contactant au 04 50 55 86 97.



Dr. Christine Janin

Directrice d'À Chacun Son Everest !
1^{ère} Française au sommet de l'Everest



Pour aider les femmes
en rémission de cancer du sein
à « guérir mieux »



À Chacun Son Everest !

703 rue Joseph Vallot
74400 Chamonix

chamonix@achacunsoneverest.com

Tél : 04 50 55 86 97

Fax : 04 50 54 23 73

www.achacunsoneverest.com

Credit photo : Fotolia



En s'appuyant sur les 22 années d'expérience de l'association auprès des enfants, À Chacun Son Everest ! souhaite être encore plus utile et répondre à un vrai problème de santé publique en ouvrant aujourd'hui sa Maison de Chamonix aux femmes en rémission d'un cancer du sein.



Chaque année en France, 53 000 femmes sont touchées par le cancer du sein

Près de 75 % d'entre elles peuvent guérir.

Cependant, il reste difficile d'affronter cette épreuve, de supporter les traitements, **de retrouver une vie normale et de vivre...**

La nécessité d'un accompagnement :

- Comme le souligne le Plan Cancer, il n'existe, en dehors du parcours médical, aucun cadre et **peu de prise en charge pour accueillir ces femmes,**
- Il existe peu de suivi psychologique après les traitements, alors que **la dépression post-guérison est fréquente,**
- **Le sport** est désormais reconnu par la communauté scientifique comme un outil thérapeutique dans la guérison du cancer du sein.

Notre objectif : aider ces femmes à influencer positivement leur processus de guérison

À Chacun Son Everest ! organise **des séjours réparateurs** pour les femmes en **rémission de cancer du sein**, en leur offrant un **accompagnement global**, psychologique et physique, dans un cadre de vie unique, plein d'humanité, d'énergie et d'espoir, pour un nouvel élan de vie.

Un séjour comme une prescription médicale

Ces séjours s'adressent aux femmes en rémission d'un cancer du sein, **à la fin de tout traitement lourd.**

Un réseau d'oncologues et de chirurgiens partenaires prescrivent ces séjours à leurs patientes, dans une véritable démarche de soins et d'accompagnement thérapeutique.

Les séjours, partie intégrante du parcours de soins, **sont entièrement pris en charge** par À Chacun Son Everest !

Un programme « bien-être »

- **Dans un cadre unique, exceptionnel :** la Maison À Chacun Son Everest ! au pied du Mont-Blanc.
- **Une équipe multidisciplinaire :** médicale, para-médicale, de professionnels de soins de support et de montagne.
- **Une parenthèse de vie :** ces séjours offrent à chacune de ces femmes une prise en charge globale, physique, psychologique, diététique.

6 jours d'activités sportives, de soins corporels,
d'échanges, de réconfort et de détente

Activités physiques : randonnée, escalade, yoga, qi kong

Soutien psychologique : groupes de parole, relaxation

Soins de support : massages, naturopathie, soins esthétiques

Soins d'hydrothérapie aux Thermes de Saint-Gervais

Diététique : conseils diététiques et repas équilibrés

6 jours pour aider ces femmes à...

- **Se réconcilier avec leur corps :**
 - **Reprendre confiance**, se **réapproprier** leur corps
 - **Se revitaliser, se ressourcer**
 - **Retrouver** l'estime de soi
 - **Restaurer** leur image corporelle
 - **Renouer** avec leur féminité
 - **Mieux accepter** les effets secondaires des traitements
- **Libérer la parole :**
 - **Echanger** avec d'autres femmes qui ont traversé la même épreuve
 - **Mettre des mots** sur leur vécu
- **Se projeter à nouveau dans l'avenir :**
 - **Identifier leurs ressources intérieures** pour mieux les mobiliser
 - **Devenir partenaires actives** de leur guérison

Leurs mots à elles

« 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 palpite au fond de moi. Cette maison sera toujours pour moi le phare qui me guide au travers des tempêtes de la vie. » **Marie**

« La vie nous attend pour d'autres sommets, plein de projets en tête et plein d'espoir. » **Christine**