



à Chacun  
son Everest!



***A Chacun son Everest !***

***Pour aider les femmes  
en rémission de cancer  
du sein***

**à « guérir mieux »**

# HISTORIQUE



1990 : Christine JANIN 1ere française sur EVEREST 8848m

1994 : Création de l'association A Chacun son Everest!  
avec le **Professeur André Baruchel**  
(Hôpital Robert Debré -Saint-Louis)

2001 : Inauguration de la **Maison de Chamonix**

**2011: premier séjour femmes atteintes de cancer  
du sein ..**



**Aujourd'hui, l'association a 20 ans !**

# DEPUIS 2011

- **347 femmes** ont atteint « leur Everest »!
- **29 séjours** ont été réalisés .

## Depuis 1994

- **3737 enfants**
- **275 séjours** ont été organisés



# ACCOMPAGNER L'APRES-CANCER

En s'appuyant sur les 18 années d'expérience de l'association auprès des enfants, À Chacun Son Everest ! a souhaité être encore **plus utile** en accompagnant les **femmes en rémission d'un cancer du sein**.

**Chaque année en France,**  
**1800 enfants atteints de cancer /20 séjours max par an**  
**53 000 femmes** sont touchées par le cancer du sein.

**La nécessité d'un accompagnement :**  
Ces femmes sont dans un état psychologique difficile :  
Isolement – Peur – Fatigue – Perte de confiance...grande détresse, dépression

**Le sport** est utilisé comme **un outil thérapeutique**

**Une nouvelle étape qui permet la pérennité de l'association**



# POUR QUI ?

Femmes en rémission d'un cancer du Sein

**Critères de sélection**

Les femmes de 25 à 55 ans,

- **En phase de rémission,**
- À la fin de tout traitement lourd
- Dans l'année qui suit la fin des traitements de chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie
  
- **Critères cardiologiques :** Fonction cardiaque conservée.
- **Critères respiratoires :** Contre-indication si dyspnée d'effort < à 2 étages.
- **Critères d'exclusions :** Pathologies psychiatriques non équilibrées et/ou addiction (alcool, autres drogues...) Incapacité à vivre en groupe.

# UNE PRESCRIPTION MÉDICALE

Ces séjours font partie intégrante **du parcours de soin.**

**Les médecins** des services partenaires prescrivent nos séjours

- **Le planning : 13 séjours de femmes en 2014**

A Chacun Son Everest ! communique **les dates des séjours** et le **nombre de places**

- **La sélection des femmes se fait sur « prescription médicale » :**

**Le référent médical** propose le séjour aux femmes

- **L'inscription :**

**Un résumé d'observation médicale,**

**Un certificat médical d'aptitude** « et à **pratiquer des sports** de randonnée, escalade, validé par le médecin (chirurgien, oncologue, radiothérapeute...)

- **Logistique du séjour :**

Les femmes **seront alors contactées** directement par l'association

Tout est pris en charge à 100%

.

# Services hospitaliers partenaires :

## Les prescripteurs actuels des séjours

### Paris :

- **Hôpital Saint Louis à Paris (75), Centre des maladies du sein, Service du Dr Marc ESPIE**
- Institut Curie à Paris (75), Service du Dr Claude BOIRON (laure Coppel)
- Institut Gustave Roussy Villejuif (94), Service du Dr Suzette DELALOGÉ

### Rhône-Alpes :

- CHU de Grenoble (38), Service du Pr Mireille MOUSSEAU, et du Dr Isabelle GABELLE FLANDIN (radiothérapie)
- Centre Léon Bérard à Lyon (69), Service du Dr Thomas BACHELOT
- Hôpital d'Annecy (74), Service du Dr Laetitia STEFANI
- Centre Médical Spécialisé Praz-Coutant à Passy (74), Service du Dr Michel MORICEAU
- Le Réseau Oncoléman à Thonon les Bains (74)
  
- Hôpital Universitaire de **Genève (Suisse)**, Service du Pr Monica CASTIGLIONE-GERTSCH

# *La Maison de Chamonix*



# Le Programme

*Une prise en charge globale, physique, psychologique, diététique*

**Activités physiques** : randonnées, escalade, yoga

**Soutien psychologique** : groupes de parole, sophrologie

**Soins de support** : massages, naturopathie, soins esthétiques,

**Soins d'hydrothérapie** : aux Thermes de Saint-Gervais,

**Diététique** : conseils diététiques et repas équilibrés.



**Les séjours sont pris  
en charge à 100%  
par l'association**

# Message d'Everest

- Parallèle symbolique avec l' ascension de l' Everest ...
- **Valoriser** le chemin parcouru : être fière, libre, légère ...d'.Avoir atteint leur Everest !

## Elles sont extra-ordinaires ...

- Elles ont les ressources des grands sportifs : Valeur de courage, dépassement, volonté, confiance , En-Vie , plaisir , partage, cordée , peur ,patience ...



# Les aider à redescendre de L'EVEREST!

- **Accepter**
- **Transformer**
- Donner **du SENS** à cette épreuve
- **être actrice de leur guérison**
- **OSER**
  
- **VIVRE AVEC**



## **6 jours** pour aider ces femmes à ...

- Renouer avec la nature, l'exercice physique , le souffle
- Se réconcilier **avec leur corps ..**
- Retrouver une **Énergie**, la **confiance**
- Leur permettre d' **identifier leurs ressources intérieures**
- **Partager** avec d'autres femmes qui ont traversé la même épreuve
- **Mettre des mots** sur leur vécu de la maladie, **libérer des peurs...**
- Retrouver **le RIRE** , **se permettre de pleurer** .
- **Accepter** qu'elles ont besoin **d'aide** . **Lâcher prise**
- **Etre reconnue dans leur épreuve (banalisation du K du Sein )**
- Sortir de **l'isolement** dans lequel elle se trouvent .
- **Se projeter** à nouveau **dans l'avenir**
- **etc .....**;



## LEURS MOTS A 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**



# MERCI















M

E

R

C

I

à Chacun  
Son Forêt!

à Chacun  
Son Forêt!