



à Chacun
son Everest!



Journal 2015



Édito

Chères Amies, Chers Amis,

21 ans pour À Chacun son Everest ! et déjà la 4ème année de séjours **pour les femmes en rémission d'un cancer du sein**. Depuis fin 2011, nous avons accueilli **513 d'entre elles**.

Cette année 2015, **168 femmes ont pu bénéficier de 14 séjours**.

Cette action innovante et tellement nécessaire pour les femmes, débutée fin 2011 à Chamonix, en parallèle des stages pour les enfants atteints de cancer ou de leucémie, a permis à l'association de vivre une nouvelle étape et son deuxième souffle...

Je suis heureuse de vous offrir, dans ce journal, **la rétrospective de cette année** chargée de sens, d'émotion et de partage.

Année après année, l'utilité de notre action novatrice ne fait, s'il le fallait... que se confirmer.

Sur un chemin semé de doutes, de peurs, de souffrance et de solitude, la richesse des moments vécus et l'intensité des journées partagées prouvent combien les femmes ont besoin, elles aussi, d'être accompagnées dans cette période difficile de **« L'Après-cancer »...**

La route est longue, les besoins énormes. Une femme sur 7 sera atteinte d'un cancer du sein...

Nous ne sommes qu'au démarrage d'une action pour laquelle il reste tellement à faire... Un comité de pilotage est à nos côtés, des médecins oncologues prescripteurs, une équipe de professionnels, des bénévoles... pour répondre au mieux à la demande, et accompagner toutes ces femmes dans les meilleures conditions d'écoute et de prise en charge.

Et bien sûr sans oublier, toujours, des partenaires magnifiques de cœur.

« *Merci de nous avoir redonné cette confiance ! Je vous aime à la folie* ». **Béatrice**

« *Cette semaine à Chamonix a été et reste le plus beau cadeau jamais reçu* ». **Anne**

« *On se dépasse, grâce à vous tous, que cette aventure continue et aide les enfants et les femmes.*

EN-VIE, RIRES, JOIE sont les mots d'ordre... EN-CHAN-TEE ». **Liliane**

« *Aucun mot n'est assez puissant et juste pour exprimer ce que j'ai réussi à comprendre à (re)voir, à ressentir. «Merci» me semble bien fade, mais il vient du plus profond de mon cœur et de mon âme...* ». **Frédérique**

J'ai besoin de vous, toujours à mes côtés. Elles ont besoin de nous... A tous MERCI...

Je vous souhaite une année 2016 remplie d'amour, douce et sereine.

Christine JANIN

Notre mission

En 2011, après 18 années d'activité auprès des enfants atteints de cancer ou de leucémie, À Chacun son Everest ! a ouvert son action aux femmes en rémission d'un cancer du sein.

Notre objectif est de les aider à « **guérir mieux** » par un accompagnement global, physique et psychologique.

Devant les demandes multiples et face au succès de nos séjours, l'association ne pourra malheureusement pas répondre à toutes les demandes des femmes qui en auraient besoin, et nous le regrettons vivement.

Toutes les femmes devraient pouvoir bénéficier d'un tel séjour.

Nous espérons sincèrement que notre initiative montrera le chemin pour plein d'autres projets identiques, afin que ces séjours puissent se développer, être dupliqués pour répondre à l'intégralité de la demande. Ces séjours post-cancer sont essentiels dans l'accompagnement de l'Après-cancer.

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 AVEC...

UN SÉJOUR COMME UNE PRESCRIPTION MÉDICALE

« *Ce séjour, c'est comme une fenêtre que vous ouvrez sur l'espoir* ».

Les séjours, partie intégrante du parcours de soin, se déroulent à Chamonix dans un cadre de vie unique, plein d'humanité, d'énergie et d'espoir.

Les séjours sont pris en charge à 100% par À Chacun son Everest !

• **La prescription des séjours.** Ce sont les médecins des services partenaires qui prescrivent les séjours à leurs patientes, dans une véritable démarche de soins et d'accompagnement thérapeutique, respectant un protocole d'inscription mis en place et des critères cliniques bien définis.

• **Pour qui ?** Nos séjours s'adressent à des femmes en rémission d'un cancer du sein, de moins de 55 ans, qui sont dans la vie active et/ou en reprise de travail.

• **Quand ?** Nous accueillons les femmes à la fin de tout traitement lourd, en phase de rémission. Idéalement à 3 ou 6 mois minimum après l'arrêt de la radiothérapie.

UN PROGRAMME « BIEN-ETRE »

Ce séjour n'est pas juste un séjour de vacances ou de repos... il est bien plus que cela... Une vraie semaine de « répit ».

« *C'est une initiative très heureuse pour 3 raisons :*

• **Pour cette parenthèse** d'une semaine dans un cadre magnifique où tout est mis en œuvre pour qu'elles se sentent le mieux possible.

• **Pour l'occasion de se réconcilier avec leur corps** bien marqué par la maladie et d'aller même au-delà de ce qu'elles se croyaient capables de faire, et donc retrouver confiance en elles.

• **Pour la vie dans un groupe de femmes ayant vécu la même épreuve,** tous âges et conditions confondus. L'échange et le partage émotionnel, encadrées par l'équipe accompagnante, peuvent redonner espoir et courage pour mieux vivre le quotidien au retour.

L'invitation à ce séjour qui passe par nous, soignants, nous est également bénéfique : pour une fois nous faisons aux patientes une proposition plus qu'agréable, ça nous change des prescriptions de chimiothérapie parfois bien pénibles à faire accepter ! » **Dr Francine Perret / Hôpital Saint-Louis.**



6 jours

D'ACTIVITÉS SPORTIVES,
DE SOINS CORPORELS,
D'ÉCHANGES...
DE RÉCONFORT ET DE
DÉTENTE.

6 jours

POUR LES AIDER À
SE RÉCONCILIER AVEC
LEUR CORPS,
LIBÉRER LA PAROLE,
SE PROJETER À
NOUVEAU DANS
L'AVENIR.

HÔPITAUX ET SERVICES PARTENAIRES

- **ANNECY (74)**
CH, Service du Dr Laetitia Stéfani.
- **GENÈVE (SUISSE)**
Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) Centre du sein, Service du Dr Alexandre Bodmer.
- **GRENOBLE (38)**
- CHU, Mireille Mousseau
- Institut Daniel Hollard,
Dr Christine Rebuschung,
Dr Jérôme Long, Dr Claire Garnier et Dr Danièle Fric.
- **LYON (69)**
Centre Léon Bérard,
Service du Dr Thomas Bachelot.
- **PARIS (75)**
- Hôpital Saint Louis, Centre des maladies du sein,
Service du Dr Marc Espié.
- Institut Curie, Dr Claude Boiron (chargée des soins de support).
- **VILLEJUIF (94)**
Institut Gustave Roussy,
Service du Dr Suzette Delalogue.
- **PASSY (74)**
Centre médical spécialisé Praz-Coutant, Service du Dr Michel Moriceau.
- **THONON-LES-BAINS (74)**
Réseau Oncoléma.



LES INTERVENANTS

• Une équipe multidisciplinaire, toujours disponible pour offrir du soutien et du mieux-être, est réunie **autour de Christine Janin, et Sylvie Labaye** (infirmière forte de 28 ans d'expérience dans les services d'oncologie de Praz-Coutant), pour accueillir et accompagner les femmes : masseurs, onco-psychologues, professeurs de yoga, de Qi Kong, naturopathes, coachs... Et aussi accompagnateurs en montagne, guides, moniteurs, sans oublier nos cuisiniers. **Ils sont tous aux petits soins pour nos femmes !**

Médecins, infirmières, bénévoles... ils/elles ont été plus de 28 à offrir de leur temps pour accompagner les femmes... pour les cocooner et être à leur service...

• 3 femmes, **Linda F** (psychologue), **Marie-Pierre** (cadre Infirmière à la retraite) et **Isabelle** (psychologue-sexologue), ayant réalisé un séjour à Chamonix, ont proposé de revenir partager une semaine en tant que professionnelles bénévoles ; elles sont les plus belles preuves d'une vie rayonnante... après... Merci pour leur dévouement et leur énergie !

• **Et MERCI...**

aux médecins : Arlette, Bénédicte, Elisa.

aux infirmières : Florence, Isabelle D, Marie-Claude, Marie-Hélène, Marie-Pierre, Maryse, Sandra.

aux bénévoles : Alexandra, Ana, Anne-Laure, Béatrice, Caroline, Isabelle J, Linda, Solange, Véronique.

Ils ont mis à la disposition des femmes leurs compétences **d'écoute et de bienveillance** :

• Merci au Dr Christian Minguet (chirurgien-gynécologue retraité de l'hôpital de Sallanches) pour les séances de sexologie et les réponses aux multiples questions (traitements, chirurgie...) que les femmes se posent encore...

• Merci à Fabien Deloche (coach) pour ses interventions sur l'estime de soi, la confiance.

LES TÉMOIGNAGES

« Chaque activité a semé quelque chose : La randonnée qui est toujours un grand moment de bien-être et de sérénité surtout dans ce paysage grandiose. L'escalade qui nous met face à nous-même, surtout nos peurs... qu'il faut apprendre à lâcher ! Les massages qui font du bien au corps et à l'esprit. La méditation qui a été une découverte pour moi... une façon de lâcher prise. Les thermes, grand moment de détente et de rigolade. Les temps de partage et de réflexion en groupe d'où on ressort «lavée», «essorée» donc plus propre !! Tout ça pour dire : ne changez rien! Une graine de positivité a été semée... elle va continuer à grandir et à faire de belles fleurs grâce à tous les outils que vous nous avez donnés ! » **Cécile**

« Merci à toutes et à tous de m'avoir permis de vivre cette aventure qui me redonne VIE ! Cette semaine m'ouvre des portes que je pensais fermées à jamais. Je pars vidée de mes angoisses, de mes peurs. Je pars la tête haute et fière de moi ! (pour la première fois). Le groupe donne de la force comme jamais je ne l'aurais imaginé... » **Sonia**

« Je suis arrivée avec mes grosses valises de peurs, de doutes qui m'empêchaient de bouger. Je les oublie volontairement ici, elles sont dans les grandes poubelles. Vous avez allumé cette petite flamme, à moi d'en prendre soin pour qu'elle ne s'éteigne pas, voire qu'elle grandisse. Namasté » **Isabelle**



La vie de l'association

BIENTÔT



Notre salle ZEN dans la maison... Un espace « soins de support » pour des massages, du yoga, de la relaxation et de la méditation...

2015, une nouvelle étape... toujours plus haut et encore plus zen !

À Chacun son Everest ! va se doter d'un espace magnifique de 155 m² pour accompagner encore mieux les enfants et les femmes...

Le projet d'extension évoqué depuis quelques années voit enfin le jour et les travaux ont débuté.

Merci à **Robert Dunoyer**, spécialiste dans la conception alliant qualité et beauté, et à **Hervé Brière**, architecte de grands projets, pour leur générosité, leur confiance et la spontanéité de leur engagement à nos côtés dans la conception et la réalisation de cet aménagement. Sans oublier leurs entreprises qui s'engagent au sein du projet.

Merci à la **Région Rhône-Alpes**, à la **Fondation Caisse d'Épargne Rhône-Alpes** et à **GPMA** qui nous apportent leur soutien et nous aident à financer ces travaux.

MÉDIAS / PRESSE



Articles, interviews, reportages ; À Chacun son Everest ! a été très à l'honneur cette année. Extraits marquants...

→ TÉLÉVISION

- **France 2**, émission Envoyé Spécial « Carte Blanche à Christine : urgence Népal ». Diffusion reportée en 2016 et en attente compte-tenu de l'actualité.
- **LCI** du 24 au 30 Octobre, « Le jour où »
- **FR3 Rhône-Alpes** du 4 Octobre « Les Alpes sur un plateau »

→ PRESSE ÉCRITE

- **La Croix** du 28 Novembre « Une rencontre avec... »
- **L'Express** du 18 Novembre – Supplément montagne
- **Le Quotidien du Médecin** du 12 Novembre « Docteur Christine Janin, première de cordée... »
- **Le Dauphiné Libéré** du 20 Octobre « Une association dans la vallée »
- **Le Figaro** du 29 Juillet « Les sommets de la gloire »

"Vous nous aidez à pousser une nouvelle porte, vers un nouveau chemin, vers de nouveaux chemins. Que de nouveautés !! Il faut bien ça pour se reconstruire... Quel coup de pied !! Mais qu'il fait du bien"

2015 EN CHIFFRES

168

FEMMES ACCUEILLIES

42

BÉNÉVOLES
SÉJOUR

196

BILLETS DE TRAIN

4 161

REPAS

7 082

PHOTOS

224

CD PHOTOS

106

AMBASSADRICES
POUR L'ASSOCIATION

NOUVEAU SITE INTERNET



Notre nouveau site, en ligne en Janvier 2016, regroupera les deux activités, enfants et femmes, sur un seul et même support.

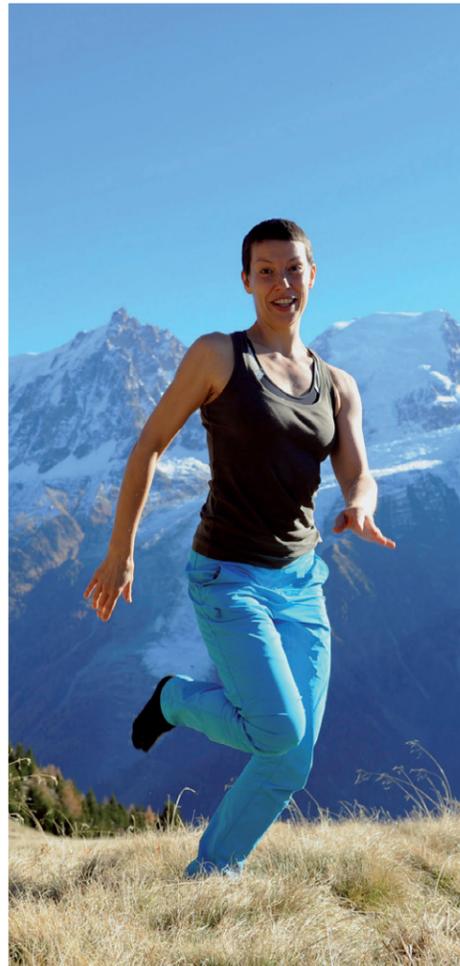
Plus simple, plus facile d'utilisation, les parties stages enfants et séjours femmes restent néanmoins bien dissociées.

Le site Internet reste la meilleure source d'information sur l'association, son actualité, sa vie, son action. C'est aussi un moyen unique, grâce aux photos mises en ligne au jour le jour, de suivre les stages « en live ».

→ **Retrouvez-nous sur**
www.achacunsoneverest.com



"Après tout ce long combat, une vraie semaine de répit !"



"Mieux que tous les traitements du monde, de l'amour, du bonheur, de l'amitié, de la joie et du sport ! Mille mercis"



"Je suis arrivée sur une île "À Chacun Son Everest !" et j'ai retrouvé le chemin. Je revis !!"



"C'est ici que oui, je débute enfin un nouveau chapitre de ma vie."



"C'est un cadeau extraordinaire, tombé du ciel qui allège, rend heureux et fait voir la vie autrement."

Le séjour, un véritable accélérateur à dé clic !

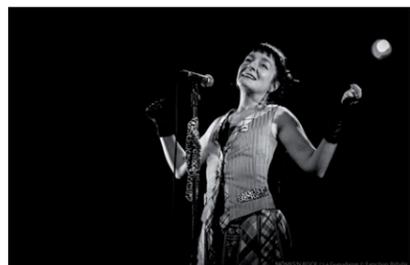
Oser et vivre ses rêves...
L'APRÈS est possible !

Nous avons eu envie de partager ces quelques extraits de messages reçus des femmes... témoignages d'un nouvel élan de vie, pour beaucoup, suite au séjour...

Elles ont retrouvé de l'énergie, elles vivent leurs rêves, partent à l'autre bout du monde, changent de vie, se marient, aiment et vivent... !

Merci à vous toutes pour vos mots... ça fait plaisir... Il a malheureusement fallu trier, couper et éliminer quelques-uns de vos messages... Il y en avait trop !

« J'ai souvent en tête cette phrase tirée du Petit Prince qui dit : « Les étoiles sont éclairées pour que chacun puisse un jour retrouver la sienne. » Etre montée là-haut c'est sans doute m'être rapprochée de mon étoile et maintenant, je vais aller voir comment elle brille. » **Pascale D**



« Gribouille sans sein mais en vie, Youpi!... »



« Je me suis inscrite en février dans une compagnie à Paris »
Catherine L

MARIAGE



« Mon homme m'a redécouvert une énergie folle, un enthousiasme débordant, un sourire jusqu'aux oreilles et notre vie a pris un nouveau sens. J'ai changé de travail et en suis heureuse aujourd'hui. Mais le grand changement, a été quand la joie de me retrouver si positive a donné l'envie à mon homme d'amour de me demander en mariage. Cheveux (enfin) dans le vent et seins (un peu) reconstruits, j'ai dit oui. »
Valentine

VOYAGES



« 5545 mètres, sommet du Kalapathar ; En novembre, un rêve personnel que j'ai réalisé que faire un trek au Népal, camp de base de l'Everest. 15 jours de marche à très haute altitude et pas plus de difficultés que les autres qui n'ont jamais été malades ! C'est une revanche sur la maladie, cela me confirme encore que les rêves sont possibles malgré tout si on s'y accroche vraiment. »
Bernadette

« Un Tour du Monde après un cancer c'est possible ! L'énergie insufflée lors du séjour « À Chacun Son Everest ! » porte ce voyage ! Pacifique du Sud au Nord, d'une rive à l'autre : de la Patagonie au Japon via la Polynésie et la Mélanésie « Vanuatu » avec mon mari et notre fille cadette de 3 ans pour 10 mois. »
Bénédicte B



« Nous sommes partis en famille, cet automne, au Bhoutan pour un merveilleux voyage. L'Everest de Christine Janin était tout près avec la sensation d'être en paix avec moi-même ! »
Céline



« J'ai pu faire ce magnifique voyage rêvé et attendu depuis longtemps à Jérusalem, lieu de tous les possibles... l'ascension jusqu'à la forteresse de Massada, symbole de résistance et de combat pour la liberté. »
Anne W



« En ce qui me concerne, j'ai eu la chance de partir voir les dauphins en Mer Rouge. Que du bon pour la confiance ! »
Pascale B

SPORTS



« Mon challenge à moi c'était de refaire l'Ancilevienne avec mon chéri : la course autour du lac d'Annecy, 45 km en run & bike par équipe de deux. Défi relevé : je suis arrivée au bout et en exactement le même temps, à la minute près qu'il y a... 12 ans ! Elle n'est pas belle la vie ? »
Fanny

« C'est grâce à tout cela que j'ai osé intégrer un groupe de femmes touchées par le cancer du sein pour parcourir à vélo 500 km de Chambéry aux Saintes-Maries-de-la-Mer. »
Marie-Christine



« 2015, l'année des challenges : 1er trail (34ème senior fille), la réussite du probatoire d'accompagnatrice en montagne, le rêve de ma jeunesse pour moi... et formation d'enseignante de yoga. »
Lalie

« Pour moi ça a été une révélation ce séjour... j'ai repris le sport 8h par semaine, me suis mise au squash, j'ai repris mon travail et surtout j'ai pris conscience que la vie était très belle et qu'il fallait positiver... »
Agnès L

« En juillet 2015, avec mon chéri, nous avons traversé la Bretagne à vélo avec dans mes sacoches un « grigri » d'À Chacun Son Everest ! ». Partis de Nantes arrivés à Roscoff, 385km... Merci de m'avoir remis sur le beau chemin de la Vie. »
Catherine

« Je suis maintenant animatrice bénévole en club et formatrice pour les nouveaux animateurs à la Fédération de randonnée pédestre de Haute Savoie. »
Monika



« Avec mon amie Valérie, elle aussi traitée pour un cancer du sein, nous n'aurions jamais pensé pouvoir retourner en montagne, mais grâce à l'énergie et la confiance transmises par l'équipe d'À Chacun Son Everest ! nous avons osé marcher vers les sommets... »
Marie-Christine

PROJETS ARTISTIQUES



« ...J'ai commencé ma formation de chapelière ! Je m'y suis sentie comme à la maison ! Un nouveau métier pour une deuxième partie de ma vie en transition ! Mon chapeau fou « Amélie » ! »
Elaine

« Dans quelques semaines je vais commencer une formation à temps complet de costumière. J'apprendrai à réaliser des crinolines, des fraises, des corps baleinés, des corsets... Je ne sais pas où cela va m'amener mais c'est sûr que tout ça va être le grand P (plaisir) de l'année 2016... !! »
Tanya



« Cette parenthèse de bien-être m'a permis de voir plus clair dans ma vie et le dé clic s'est produit, je me suis enfin rendue compte que j'avais besoin de créer ! Donc je crée des sacs, des bijoux en cuir ou pâte fimo et bientôt ma petite boutique « alittlemarket ». »
Isa D

« J'ai vécu une expérience suite à ma reconstruction, j'ai choisi de participer à un défilé de sous-vêtements CHarlott' en Isère, ça a été un sacré défi autant pour le physique que pour le mental. »
Véronique

ASSOCIATIONS

Soum de Toy : « Tu m'avais mise au défi ! Pourquoi pas dans les Pyrénées, allez j'ose, je tente et puis on verra... Le projet est d'offrir aux femmes une semaine dans les Pyrénées pour leur permettre de faire le point sur elles-mêmes, rencontrer et échanger avec d'autres femmes atteintes de la même pathologie... »
Francine



Entre Ciel & Mer : « Grâce à cette énergie, j'ai OSÉ créer mon association vers un nouveau Cap de Vie plein d'En-Vies ! »
Christine



La Randonnée Valléesienne : Une association de femmes de la vallée de la Thur pour soutenir la lutte contre le cancer du sein créée par **Valérie**.

Instant zen : « J'ai créé une association en mars 2015 et depuis j'anime un groupe de sophro et des ateliers relation pour des enfants en maternelle. J'ai rencontré Alexis, un homme dont je suis raide dingue amoureuse. »
Geneviève



Festival Mamaste : « Après un séjour À Chacun Son Everest ! et le festival de yoga à Chamonix, mon envie : créer un festival pour femmes enceintes. Le festival

Mamaste, né pour l'accompagnement du Bien-être, se déroulera à Grenoble les 3, 4 et 5 juin 2016. »

Alexandra, cadre sage-femme

Moi je les soutiens et vous ? : « Ce sont aussi des femmes qui se sont rencontrées au pied du Mont Blanc, qui ont partagé des émotions, des rires... et qui se sont retrouvées par la suite pour contribuer, elles-aussi, à apporter un peu de bonheur à des femmes touchées par le cancer du sein. »
Isabelle K

Gai-Rire : « J'ai pour projet de créer un lieu ouvert aux femmes en traitement ou en rémission, qui propose un planning de soins quotidiens auxquels elles auraient accès gratuitement. Ce lieu sera sur Grenoble. »
Sara



Dragon Ladies : « Je vous signale la création d'une section Dragon Ladies à Thonon-les-Bains. »
Maryline

PROJETS PROFESSIONNELS

« Depuis, j'ai négocié mon départ, engagé une formation en exécutif coaching à HEC et fondé SynchroniCités en janvier 2015. Ma volonté, développer l'approche du coaching dans la Cité, pour soutenir et encourager l'engagement responsable et individuel de ceux qui impactent la société. »
Patricia F



« Aujourd'hui, je suis directrice de l'école Scud'it Paris... Et j'ai réalisé aussi mon 2e rêve : J'ai écrit un livre et deux volumes qui viennent d'être publiés. »
Angelica

Nos belles ambassadrices

Associations, partenaires, clubs-service, sportifs, entreprises, artistes, initiatives personnelles ou collectives, des centaines d'événements sont organisés en faveur de notre action. Merci à tous et à chacun...

Les femmes s'investissent beaucoup dans la vie de l'association... Elles ont été 106 magnifiques ambassadrices cette année à donner de leur temps et de l'énergie pour être présentes sur tous ces événements...

OCTOBRE ROSE



En octobre, lors de la campagne de lutte contre le cancer du sein, beaucoup de femmes se sont mobilisées pour communiquer sur la maladie (notamment à l'Hôpital Privé Pays de Savoie, aux Thermes de St Gervais, au Centre Hospitalier Alpes Léman, à travers la boutique d'ELISA...). Merci à Florence, Cécile, Christine, Carole, Emmanuella, Elisabeth... et aussi au Club de Foot de l'ETG, à Avomarks, et aux Chics Filles : 130 femmes, toutes en Rose, ont animé les tribunes du stade de foot d'Annecy lors du match contre Créteil.



ELLES ONT ÉTÉ PRÉSENTES SUR DE BEAUX ÉVÈNEMENTS



Annecy Fête la Gastronomie ! Merci à Gérard et Nicole Rey, à la FAGIHT et à la chef Sophie Bise pour la délicieuse soirée du 29 Septembre organisée à son Auberge du Père Bise. Et merci aussi à nos deux Pascale.



À l'occasion du **Congrès des notaires** à Strasbourg en mai 2015, 6 femmes (Sylvie, Géa, Tanya, Cécile, Pascale, Marthe) étaient présentes sur le stand !



À l'occasion des **Boucles du Cœur 2015**, une initiative solidaire menée dans les différents magasins **Carrefour**. Merci à : Dominique, Annick, Elisabeth, Emma, Agnès, Alexandrine, Sylvie, Annick, Nicole.



Le Lions Club Grenoble-Porte de France a renouvelé son opération «**100 000 tulipes pour les enfants atteints de cancer**». Merci au Lions Club et à toutes «nos femmes» Catherine, Stéphanie, Véronique, Sara, Marie-Line, Marie-Agnès, Marie-Noëlle et Nelly.

Le Lions Club Annecy Doyen a associé À Chacun Son Everest ! au 22ème Tremplin pour Jeunes Talents. Merci à nos supers ambassadrices : Annie, Dominique, Sandrine, Annick, Cécile, Fanny, Sophie, Catherine, Cécile E.

La journée organisée par l'association **Nos P'tites Etoiles** à Cruseilles a réuni un grand nombre d'associations investies auprès des enfants malades. Merci à Liliane, Annick, Chantal, Marie-Céline, Nadine, Dominique, Christine venues représenter l'association.

À l'occasion des 25 ans d'Espoir Santé Harmonie, merci à Eliane venue témoigner et remercier l'association pour la fidélité de son engagement à nos côtés.

Pour les **25ème Mongolfiades**, à Praz sur Arly (74). Sensations fortes de partage et d'émotion... Merci à Praz sur Arly Tourisme d'avoir accueilli Chantal, Valérie, Fanny, Elisabeth, Magaly, Annick, Christine, Anne-Marie, Catherine, Catherine, Marie-Christine, Alexandrine, Nathalie, Pascale, Christine, Monique et les enfants de l'association.

Présence au **Trophée Pure Altitude de la BMW Winter Golf de Megève**, une compétition de golf sur neige. Merci aux organisateurs et particulièrement à Jacqueline Sibuet, ainsi qu'à Sophie, Catherine, Alexandrine et Agnès.



Un soutien aux 34 coureurs solidaires de l'UTMB (Ultra Trail du Mont-Blanc) du 24 au 30 Août : merci à Marie Pierre, Marie-Christine, Annick, Christine, Magaly, Elisabeth, Annouk, Nicole, Anne-Marie. Et un grand merci à tous nos coureurs solidaires et au Rotary Club de Chamonix-Mont-Blanc-Megève.

A l'occasion du **Triathlon du Mont Blanc au Lac de Passy (74)**, merci à Eliane, Marie-Christine, Nathalie, Magali et Christine.

Durant le **trail de Charvin à Ugine (73)**, merci à Marie-Christine, Jocelyne et à la mairie d'Ugine.

À CHACUN SON YOGA

Parce qu'après le séjour à Chamonix, il est important pour les femmes de continuer « sur la lancée », de poursuivre la remise en mouvement du corps, et de continuer le partage et l'échange...

Des cours hebdomadaires de yoga, pris en charge par l'Association, ont été mis en place sur Paris et Annecy, pour les femmes ayant participé aux séjours afin de prolonger la parenthèse bénéfique vécue à Chamonix et de les aider à instaurer une pratique sportive régulière. Merci à Marianne et Pascale, nos coordinatrices de ces séances !

Des festivals de Yoga pour À Chacun son Everest ! Quand asanas, respiration et relaxation sont solidaires : Namaste !

• **Festival de Yoga de Chamonix**, merci à Blanche De Marion, qui anime nos cours pour les femmes toute l'année, d'avoir cette année encore choisi de soutenir À Chacun Son Everest !

• **Festival de Val d'Isère**, merci à Charlotte de Saint-Jean pour son engagement à nos côtés.



Le mythique Buddha Bar à Paris pour un Urban Yogis Morning.

Ce haut lieu d'exception au cœur de Paris a proposé, en exclusivité, une séance de yoga avec Hélène Duval... pour 65 de nos femmes, le 5 Décembre dernier, dans la grande salle dorée du restaurant, transformée pour l'occasion en ashram urbain. L'occasion d'un moment de partage, d'une puissante ferveur, toutes ensemble... mais aussi de remercier nos partenaires, les équipes... Merci à Rodolphe, Elodie, Hélène et Eric... pour cette journée magique sous l'œil bienveillant de Buddha...

LES PARTENAIRES

Ils participent à l'aventure À Chacun son Everest ! et nous témoignent leur soutien et leur amitié de bien belle manière ! Un grand merci à tous !

Focus sur des « coup de cœur » 2015

Toujours notre fidèle partenaire **Cocktail Scandinave avec son 21ème Festival Montagne & Musique**. Quand musique et bucherons riment avec solidarité.

Un grand merci à **Carrefour Chamonix** qui a fourni cette année **4 161 repas** pour les séjours de femmes.



Les Thermes de St Gervais, qui accueillent chaque semaine les femmes pour un beau moment de détente, ont manifesté leur soutien à l'occasion d'Octobre Rose.



Et toujours notre fidèle partenaire **Clarins** : en complément du prix de la Femme Dynamisante dédié chaque année, merci pour l'Eau Dynamisante et les produits pour de belles séances de maquillage... quoi de mieux pour se réconcilier avec son image !

Merci à **Nathalie L** qui se mobilise sans compter et sollicite ses généreux partenaires pour offrir à toutes, mugs, tours de cou et sacs à dos qui agrémentent les séjours... ou banderoles pour la communication de l'association. Merci à **Sotrasign, Signature, SNTPP et Maître en Œuvre** pour leur confiance et enthousiasme.

LES CORDÉES

La Cordée Francilienne est toujours très active pour les femmes et les enfants (sorties d'escalade, randonnées, manifestations, représentations...).

Grâce à l'association **Cœur Vanessa**, et à sa présidente dévouée, Annick Laurent, À Chacun Son Everest ! a été mis à nouveau à l'honneur au cours du **Jumping International de Megève - Edmond de Rothschild** et du **Jumping International de Bourg en Bresse**. Merci !

Ils nous font confiance, répondent toujours présents quand nous faisons appel à eux, leur générosité est sans faille et sans eux rien ne serait pareil... **Merci à nos partenaires au grand cœur !**

Le laboratoire JANSSEN, le groupe JOHNSON&JOHNSON

April, ASSIB, Au Vieux Campeur, Brière Architectes, Brother, Carrefour Market/Provencia, C10, Clarins, Club des dirigeants de l'hôtellerie internationale et de prestige, Cocktail Scandinave, Electro Dépôt, Espri Restauration/DLG, Fondation Air France, Fondation Caisse d'Épargne Rhône-Alpes, Fondation Française des Jeux, Générali/GPMA, Groupe Dunoyer, Humanis, Micromania, Prisma Média, Prowin, Région Rhône-Alpes, Rolex, SNCF, Volkswagen Utilitaires.

ACB Xerox, AED, ALP, BCA, Béal, Bel, Botanic, Cabinet Reinhart Marville Torre, Canon, Caractère, Compagnie du Mont-Blanc, Conseil Général de la Haute-Savoie, Cœur Vanessa, Crambes/Casse-Tête, Dumarest, Ecotel, Fondation EMV, Fondation Hermès, Fonds Handicap Solidarité, France Incendie, Fujifilm, Fusalp, Glaces des Alpes, GTL International, Holiste, Hôtel Hélicopie, ISETA, Julbo, LEICA, Les 2 Marmottes, Lestra, Mairie de Chamonix, Marais du Bulloz, Maxell, Materne, MGM Constructeur, Odyssea, PGHM de Chamonix, PhotoService.com, Rexel, Rossignol, Rotary Club Chamonix Mont-Blanc-Megève avec l'Ultra Trail du Mont-Blanc, Schöffel, Scutum, Sogedex, Sotrasign, Stationnement Ville de Lyon, Sysoco, Tecnica, Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc, Sports Massey, TSL.

Merci aux nombreux Clubs Services (Agora Club, Club Inner Wheel, Lions' Club, Rotary Club, Soroptimist...), à toutes les associations et aux donateurs qui nous soutiennent.

L'association, créée par le Dr Christine Janin, 1^{ère} Française au sommet de l'Everest, et le Pr André Baruchel, chef du service d'hématologie pédiatrique à l'hôpital Robert Debré à Paris, s'appuie sur la force du parallèle entre la difficulté de l'ascension d'un sommet et celle du chemin vers la guérison. Chaque année, en France, plus de 1500 enfants sont touchés par le cancer et environ 53 000 femmes ont un cancer du sein. Près de 75 % des enfants et des femmes peuvent aujourd'hui guérir. À Chacun Son Everest ! les aide à « guérir mieux », grâce à l'ascension de « leur Everest ».

Les médecins prescrivent les séjours à leurs patientes en rémission d'un cancer du sein dans une démarche d'accompagnement thérapeutique, pour une double reconquête physique et psychologique.

6 jours à Chamonix, intégralement pris en charge par l'association, pour aider les femmes :

- à reprendre confiance en leurs corps,
- à mettre des mots et exprimer leurs ressentis,
- à partager leurs expériences avec d'autres femmes qui ont vécu la même épreuve,
- à se projeter à nouveau dans l'avenir.



brother at your side
 Impression offerte par la société at your side - à vos côtés
 À Chacun Son Everest ! - Journal 2015.
 Directeur de publication : Christine Janin. Crédits Photos : Thomas Bekker, Sébastien Champeaux, Jérôme Gorin, Karine Lhemon. Réalisation : Julie Robert.



Rejoignez cette belle cordée solidaire !

- Plus d'infos en ligne sur www.achacunsoneverest.com
- Si vous souhaitez faire un don par chèque, merci de l'établir à l'ordre d'À Chacun Son Everest ! accompagné du coupon ci-dessous, et de l'envoyer à l'adresse suivante :
À Chacun Son Everest ! – 703 rue Joseph Vallot – 74400 CHAMONIX MONT BLANC

Les dons réceptionnés à partir du 1er Janvier 2016 feront l'objet d'un reçu sur l'année 2016.



Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

20€ 50€ 100€ À ma convenance:.....

Don dédié à la mission globale (enfants et femmes)

Don dédié uniquement aux femmes



Par arrêté en date du 4 octobre 2013, l'association peut désormais soutenir les femmes en rémission d'un cancer du sein, en complément de la mission dédiée aux enfants. Sans remarque de votre part, votre don sera affecté indifféremment à l'une ou l'autre mission, en fonction des besoins. Si vous souhaitez que votre don soit réservé aux enfants ou aux femmes, il suffit de le préciser lors de votre envoi. Votre aide sera alors utilisée pour la cause choisie et vos reçus de dons seront clairement établis dans le sens de votre volonté.

À Chacun Son Everest ! 703 rue Joseph Vallot – 74400 CHAMONIX - Tél. 04 50 55 86 97 – Fax. 04 50 54 23 73 - chamonix@achacunsoneverest.com - www.achacunsoneverest.com - Siren 400 181285 - N° intracommunautaire FR 874 001 812 85
 Restons en contact : n'hésitez pas à nous signaler tout changement de coordonnées. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous pouvez exercer ce droit en nous contactant au 04 50 55 86 97 ou sur chamonix@achacunsoneverest.com

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