



à Chacun  
son Everest!



**L'Everest ...  
Un chemin de vie**

**8848 m**

# LE POLE NORD : LE 4 MAI 1997

Première femme au monde  
à atteindre le Pôle Nord

Chaque jour est un  
défi  
1000 kms  
62 jours



# LES SEVEN SUMMITS



Mt Vinson  
5140 m  
Antarctique  
Jan. 1992

Mc Kinley  
6197 m  
Alaska  
Mai 1992

Elbrouz  
5642 m  
Caucase  
Jul. 1992

Kilimandjaro  
5895 m  
Afrique  
Août 1992

Carstensz  
5030 m  
Indonésie  
Oct. 1992

Aconcagua  
6959 m  
Argentine  
Déc. 1992

# L'APRÈS... LA REDESCENTE





**DON**  
en  
**CONFIANCE**

L'association **à Chacun son Everest!**  
aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie  
et les femmes en rémission d'un cancer du sein  
à « guérir mieux ».

Rejoignez cette belle cordée solidaire !

Par courses  
703 rue Joseph Vallot  
74400 Chamoniex

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



Associé au réseau d'URMIS Publics  
Membre du Comité de la Courne pour le don en confiance

## L'Association A Chacun son Everest !

Créée en **1994**

par **Christine Janin**, médecin-alpiniste, (première Française à avoir gravi l'Everest 8848m)  
et le **Pr André Baruchel**, chef du service d'hématologie pédiatrique de l'Hôpital Robert Debré à Paris.

**Aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie et, depuis 2011, les femmes en rémission d'un cancer du sein à « Guérir mieux ».**

**4 863 enfants**

**1 930 femmes ont bénéficié de l'action.**

**514 séjours organisés**

# LE PARALLÈLE SOMMET / GUÉRISON

- L'avalanche
- Les paliers
- La cordée
- Les crevasses
- Le sommet



# L'EVEREST : “UNE PRESCRIPTION MEDICALE”

## STAGES ENFANTS

Chaque année en France, près de **2200 enfants** et adolescents sont touchés par le cancer ou la leucémie, 80% d'entre eux guérissent.

- Chaque été, **6 stages** par groupe de 16 soit environ **100 enfants et adolescents**
- Enfants âgés de **7 à 18 ans**
- **Atteints de cancer ou de leucémie** (guéris ou en rémission)

**23 services d'onco-hématologie pédiatriques** à travers toute la France.



# L'EVEREST : "UNE PRESCRIPTION MEDICALE"

## SÉJOURS FEMMES

L'association accueille des **femmes en rémission d'un cancer du sein** dans la phase délicate de l'**Après-cancer**.

- **24 séjours par an**
- **12 femmes** par groupe soit **288 femmes** accueillies à Chamonix, chaque année
- **âgées de 25 à 55 ans**, à la fin des traitements lourds, soignées dans les deux ans.

Les femmes sont adressées principalement par les **médecins oncologues** des hôpitaux partenaires de la **région Rhône-Alpes** et de quelques centres **Parisiens**.



# LE SÉJOUR



## Un séjour qui propose:

- **Activités sportives de montagne**  
Randonnée, escalade
  - **Soins de support**
- **Accompagnement psychologique**

Yoga, sophrologie, méditation, Qi-Kong

Groupe de parole, entretien individuel, coaching, shooting photo



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

# L'ASCENSION

*La salle d'escalade*



*L'espace « Bien-être »*



*Le Parc Aventure*

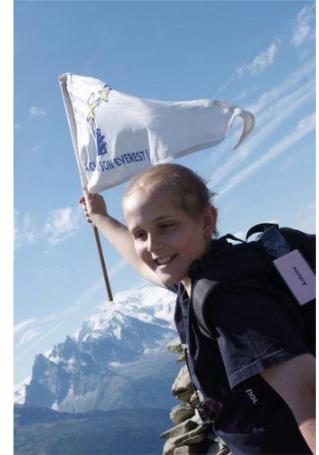


# LE SOMMET



# LES BIENFAITS DES STAGES / SÉJOURS

- Un véritable « lieu de ressource » pour les aider à :
  - ✓ Améliorer la **qualité de vie** des patients mais aussi de leurs proches.
  - ✓ Renouer des **liens sociaux**
  - ✓ Atténuer les **effets secondaires** des traitements et des effets de la maladie
  - ✓ Se réconcilier avec **son corps**, reprendre de **l'assurance et confiance en soi**
  - ✓ **Se dépasser**
  - ✓ Partager son expérience avec d'autres qui ont vécu **la même épreuve**
  - ✓ **Libérer la parole** et exprimer **ses peurs**
  - ✓ Aider à **Vivre « Avec »** et se projeter à nouveau **dans l'avenir**



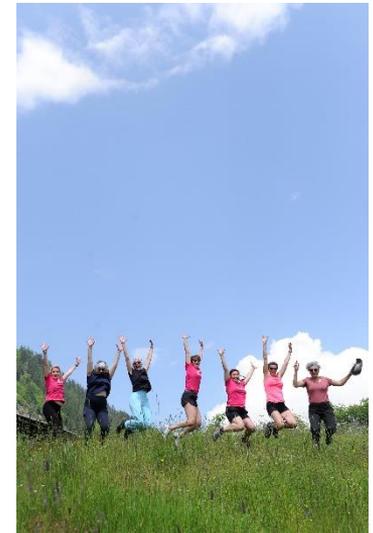
# CHIFFRES ET DONNÉES

- ✓ Bénéfices de **AP** avant, pendant, après le cancer
  - Amélioration des **capacités cardiaques et pulmonaires**
  - Diminution du **stress oxydatif**
- ✓ **Sédentarité**
  - 4e facteur de risque de décès,
  - 1ère cause de mortalité évitable
- ✓ Réduction de la perception de la **fatigue** liée au cancer : **25 à 35%**
- ✓ **VO2 max** inversement corrélée à **mortalité** de toutes causes  
Corrélée à **survie** après-cancer
- ✓ **Diminution du risque de récidence :**  
**sein 43% + diminution du décès par autres causes**



# MÉCANISMES ET EFFETS

- ✓ **Sein** : agit sur le taux d'**oestrogènes** circulants, diminution aromatisation ce **qui freine la croissance** des cellules cancéreuses.
- ✓ **Diminue l'inflammation**
  - adipokine ↗ un facteur de **blocage** de la croissance des cellules cancéreuses
  - leptine ↘ un facteur de **croissance** des cellules tumorales
- ✓ Diminue la **sécrétion d'insuline** et d'IGF1, et améliore la sensibilité à l'insuline
- ✓ Diminue la **perte de masse musculaire** et la dégradation protéique
  - Modification **composition corporelle**
  - Prévention du **surpoids et de l'obésité**
  - Accélère le transit intestinal, réduisant l'exposition de la muqueuse digestive aux agents cancérogènes issus de notre alimentation.



# MÉCANISMES ET EFFETS

- ✓ Favorise le **sommeil** et la récupération cognitive, diminue la **fatigue**
- ✓ Diminue l'**anxiété**
- ✓ Diminue la **douleur** (hormono-chimio) et améliore les **neuropathies**
- ✓ Améliore l'**adhésion au traitement**
- ✓ Amélioration des **paramètres immunitaires**



# LA PRESCRIPTION

- ✓ L'activité physique agit ainsi **comme un frein** sur le développement du cancer
- ✓ Quantité diffère selon les types de cancer, mais **l'effet augmente** avec la **quantité d'activité physique pratiquée.**
- ✓ Une activité physique d'au minimum **150 minutes** par semaine semble nécessaire pour les déclencher
- ✓ Pratiquer **1 heure de vélo** à une allure de **20 km/h** par semaine
- ✓ La nécessité de **3 séances d'activités physiques** par semaine pour que l'effet soit continu pendant l'ensemble de la semaine



# LEURS MOTS À EUX...

« J'ai repris confiance. J'ai dépassé mes limites. Lorsque je suis allée en haut de mon Everest, une vague d'émotions, de plaisir et de fierté m'a submergée. » **Manon**



« Nous vous avons confié un oisillon, il est revenu en volant ! Comme une respiration, vous avez redonné du souffle à tout le monde ! » **Parents de Léopold**

« C'est tellement fort et incroyable ce qu'il nous est donné de vivre ici. Avec toutes ces sensations, ces joies, ces découvertes et belles rencontres, ces partages...je me sens vivante ! J'ai envie de croquer la vie à pleines dents. La maladie m'avait insufflé cela déjà, mais là c'est un élan, des ailes et une part de sérénité ! » **Sophie**

« Les médecins et les traitements m'ont permis de sur-vivre mais ici j'ai réappris à vivre ! » **Zoé**







à Chacun  
son Everest!

