



*Never  
give up*

**2025/2026**

# RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS

Ce rapport annuel d'activité témoigne de l'engagement de notre association auprès des femmes touchées par le cancer. Il rend compte, avec transparence, des actions menées, des ressources mobilisées et de l'impact concret généré au cours de cette année pour améliorer le quotidien de nos adhérentes.



# SOMMAIRE

NOTRE HISTOIRE	<b>PAGE 03</b>
NOS MISSIONS	<b>PAGE 04</b>
NOS VALEURS	<b>PAGE 05</b>
LES ATELIERS	<b>PAGE 06</b>
L'EQUIPE	<b>PAGE 08</b>
NOS INTERVENANTS	<b>PAGE 11</b>
NOS ADHÉRENTES	<b>PAGE 12</b>
NOTRE PRÉSENCE TERRITORIALE	<b>PAGE 13</b>
L'ETP	<b>PAGE 14</b>
LES PROJETS MARQUANTS	<b>PAGE 15</b>
SENSIBILISATION & PRÉVENTION EN ENTREPRISE	<b>PAGE 26</b>
NOS AMBASSADRICES	<b>PAGE 27</b>
LE PROGRAMME ECOSSOLIES	<b>PAGE 28</b>
L'ETINCELANTE 2025	<b>PAGE 29</b>
LES INVESTISSEMENTS	<b>PAGE 30</b>
FOCUS DIGITAL	<b>PAGE 31</b>
NOUS AVONS SOUTENU	<b>PAGE 34</b>
NOS PARTENARIATS	<b>PAGE 35</b>
BILAN D'IMPACT DE L'ASSOCIATION	<b>PAGE 37</b>
TÉMOIGNAGES	<b>PAGE 39</b>
PERSPECTIVES / À VENIR	<b>PAGE 40</b>

# NOTRE HISTOIRE



**Ma Parenthèse**

Maison d'accueil & d'accompagnement

**2020** **Ouverture de l'Association Ma Parenthèse**  
Première course l'Étincelante en distanciel

**2021** **Extension des locaux**  
Situés à Basse-Goulaine

**2022** **Convention ARS**  
Majoration de la proposition en soins de supports

**2023** **Audit d'accompagnement**  
Sur la continuité du projet associatif et structuration

**2024** **Développement du pool ambassadrices**  
Constitué de nos ambassadrices

**2025** **Lancement de la WebApp**  
Click & Pause

**2026** **Essaimage de nos ateliers à Savenay**  
Avec Élodie, coordinatrice de la ville  
**À venir : Nouveaux locaux à Basse-Goulaine**

# NOS MISSIONS

L'association Ma Parenthèse est une **maison d'accueil et d'accompagnement** pour les femmes touchées par un cancer.

L'association **travaille en réseau avec les établissements de santé** et propose des **ateliers de soins de supports** animés par des professionnels.

L'accompagnement est proposé **dès l'annonce du diagnostic et jusqu'à un an après la fin des traitements** dans une **politique d'accès aux soins pour tous**.

L'association a pour vocation de **sensibiliser** et de **prévenir** à travers différentes actions.

**+950**

femmes  
accompagnées  
depuis 2020

**+45**

intervenants formés  
à la spécificité  
oncologique

**+25**

ateliers  
animés par  
semaines

**53€**

= 1 atelier  
pour 6  
femmes

**39€**

le prix  
d'une  
adhésion

La maladie isole, précarise et bouleverse la dynamique familiale, sociale et professionnelle. Il est essentiel pour les patientes d'être accompagnées dans le parcours de soin en dehors des structures hospitalières.

# NOS VALEURS

**ÉCOUTE**

**BIENVEILLANCE**

**SOLIDARITÉ**

**ENTRAIDE**

## **NOTRE ÉTIQUE**

**Jamais seule face au  
cancer**

**Prise en charge globale dans le  
parcours de soin**

**Accès au soin  
pour tous**

# LES ATELIERS

## BIEN-ÊTRE

- Massage
- Réflexologie
- Acupression
- Shiatsu
- Socio-esthétique
- Socio-coiffure
- Belle & Bien
- Kérali
- Sophrologie
- Hypnose
- Yoga du visage
- Sonothérapie
- Sophrologie-méditation
- Flottaison

## NUTRITION

- Atelier culinaire (recettes)
- Étiquetage alimentaire
- L'alimentation au coeur du protocole du soin
- Alimentation et traitements
- Addict au sucre, comment faire ?
- Produits laitiers nocifs? Sans gluten? Margarine VS beurre? Protéines animales VS légumineuses ?

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Yoga
- Pilates
- Stretching
- Course à pied / Marche
- Renforcement musculaire
- Cardio boxing
- Aquapilates
- Qi Gong
- Tonus & Mobilité ludique

## SANTÉ & PRÉVENTION

- Phytothérapie
- Hormonothérapie
- Podologie
- Intimité & Fatigue
- Techniques de reconstruction
- Traitement innovant dans la sécheresse vaginale
- Périnée et sport
- Acupuncture et cancer
- Automassage du membre supérieur
- Radiothérapie et conseils
- Cancer triple négatif

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Cycle : CARE
- Coaching en image
- Connaissance de soi
- Boîte à outils
- Fleur de bach
- Résilience
- Vos émotions sont vos amies

## ART

- Cycle : Art Thérapie
- Danse de groupe
- Musique & Chant
- Atelier floral
- Création de bougies

## RETOUR À L'EMPLOI

- Reprendre le travail après un cancer
- Comment se réinsérer dans la vie active
- Cycle : Pas comme avant, reprendre une vie professionnelle autrement

Accompagnement social et juridique :

- Ressources sociales

## LES AIDANTS

- Nous prenons soin de ceux qui vous accompagnent
- Suivi du deuil (à venir)

# DE NOUVEAUX ATELIERS



**Vos émotions sont vos amies**



**Sonothérapie- Bain sonore**



**Fleur de bach**



**Yoga du visage**



**Acupression faciale**



**Fermer Ma Parenthèse et ouvrir un nouveau chapitre**



**Reprendre une vie professionnelle autrement**



**Coaching retour au travail**

# L'ÉQUIPE

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Sophie Robion  
Présidente

Valérie Henry  
Trésorière

## LES SALARIÉS



**Solenn Touzé**

Fondatrice et Co-directrice



**Stéphanie Bernard**

Fondatrice et Co-directrice



**Enora Roussel**

Alternance - Chargée de  
communication



**Huguette Baud**

Comptabilité

## NOS BÉNÉVOLES

→ Professionnels du  
secteur social et juridique

→ Médecins des  
établissements de santé

→ Ambassadrices

# RENFORCEMENT DE L'ÉQUIPE

Coordinatrice de  
l'antenne de Savenay



**Élodie Béguin**  
Prestataire



**Flore Huvelin**  
Stagiaire



En appui sur la  
communication



**Aurore Lesenechal**  
Stagiaire

En appui sur  
l'évènementiel



**+ 8 nouveaux intervenants qui animent des ateliers à Savenay**

# LE MOT DES FONDATRICES

Depuis l'ouverture de Ma Parenthèse, ce projet n'a cessé d'évoluer avec nous. Initialement, nous pensions intervenir auprès des femmes à la fin de leurs traitements en cancérologie. Très vite, nous avons compris que notre place se situait dès l'annonce, au cœur des premiers instants. Cette prise de conscience a enrichi notre approche et renforcé la pertinence de notre action.

Ce que nous vivons au quotidien est profondément humain. Les rencontres avec nos adhérentes sont riches de partage et d'émotions. Nos partenaires nous permettent de vivre des expériences uniques avec des temps forts mémorables.

De plus, une réalité, une part importante de notre temps est consacrée à la levée de fonds et à la gestion. Si cela peut parfois nous éloigner un peu du lien avec nos adhérentes, nous le vivons aussi comme une nécessité pour pérenniser et amplifier notre impact. C'est ce travail de fond qui nous permettra demain d'aller encore plus loin dans l'accompagnement.

L'année 2025 a été, pour nous, Stéphanie et Solenn, particulièrement enrichissante. En bénéficiant d'un accompagnement au développement de Ma Parenthèse, nous retenons avant tout une année d'apprentissage, de prise de recul, de clarifier nos priorités et de recentrer notre stratégie sur nos besoins essentiels.

Plusieurs projets ont également vu le jour ou se sont concrétisés, avec une émotion toute particulière pour la WebApp, née il y a cinq ans à l'initiative de notre première alternante. La voir aujourd'hui devenir réalité est une belle illustration du chemin parcouru et de la continuité du projet. La perspective d'une nouvelle maison à venir ouvre également des horizons enthousiasmants et porteurs de sens.



**Stephanie & Solenn**



# NOS INTERVENANTS

**43**

intervenants à  
Basse-Goulaine

**8**

intervenants à  
Savenay

**Majoritairement**  
formés à la spécificité  
oncologique

**Bénévolat**  
pour les médecins et l'intervenante  
fleuriste

Renforcement de l'équipe avec les 8 nouveaux intervenants qui animent des ateliers à Savenay :



Lise Delbos, socio-esthéticienne



Shirley Guibet, socio-coiffeuse



Hélène Salmon, réflexologue



Cécile Fougère, diététicienne nutritionniste



Franck Seranne, hypnothérapeute



Juliette Chotard, intervenante APA



Danièle Covolan, professeur de Yoga



Ines Charles, sophrologue et kinésithérapeute

# NOS ADHÉRENTES

**+ 950**

adhérentes depuis  
septembre 2020

**160**

adhérentes actuellement  
dont 15 à Savenay

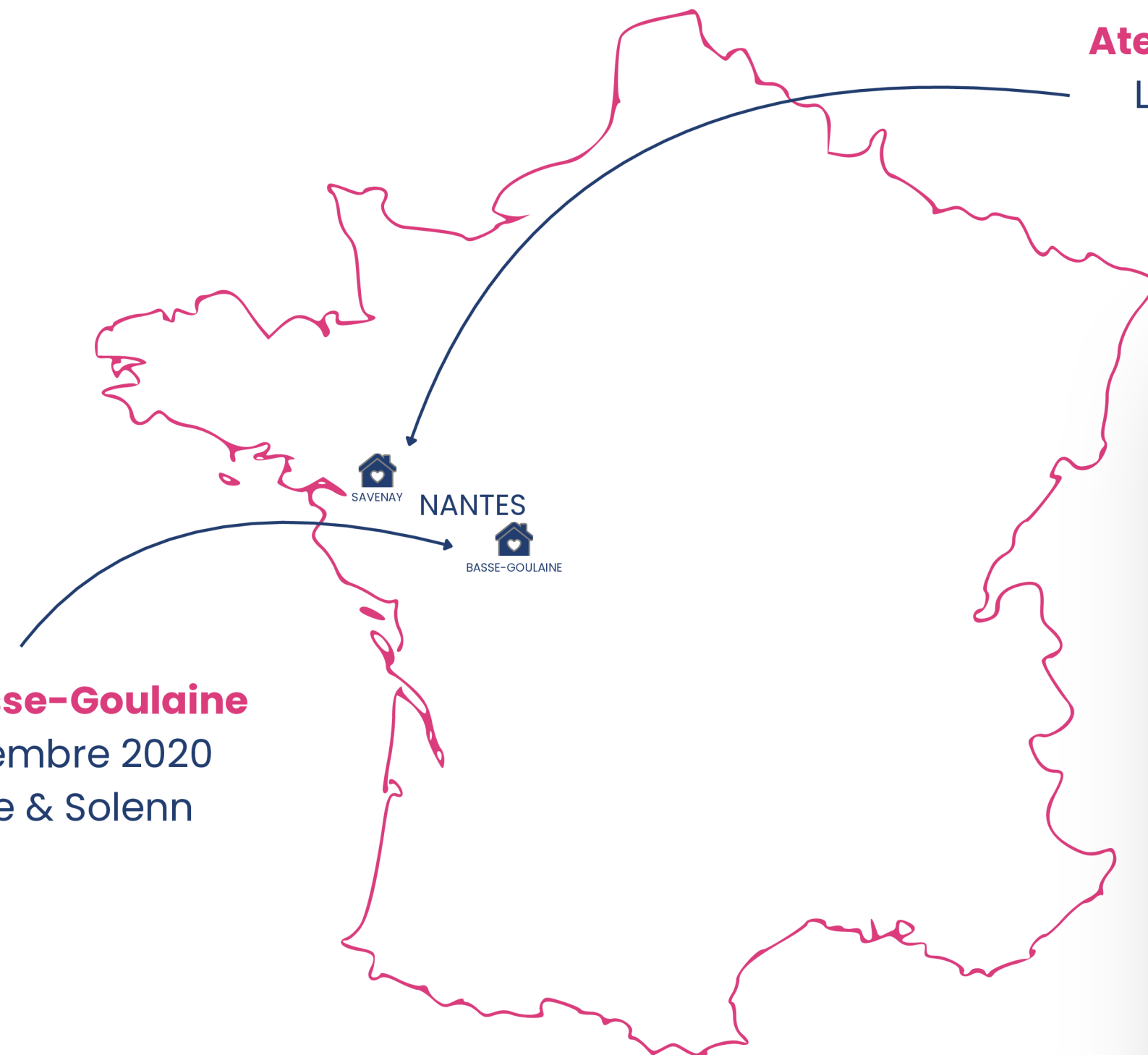
**Cancer  
du sein**  
principalement

**53 ans**

moyenne  
d'âge



# NOTRE PRÉSENCE TERRITORIALE



## Ateliers délocalisés à Savenay

Lancement en février 2026

Piloté par Élodie

## Siège associatif à Basse-Goulaine

Lancement en Septembre 2020

Piloté par Stéphanie & Solenn



### LE MOT D'ÉLODIE

L'ouverture de l'antenne est une véritable aventure humaine, riche en émotions et en rencontres, tant avec les adhérentes qu'avec les intervenants.

Elle permet à toutes celles qui en ont besoin de se retrouver, de bénéficier d'ateliers pour remettre de la douceur dans leur quotidien, de créer du lien afin de lutter contre l'isolement provoqué par la maladie, et de s'offrir un moment en dehors de leur parcours médical.

Les adhérentes repartent avec le sourire, et ça, ça n'a pas de prix !

À l'association, nous proposons à nos adhérentes une session d'**Éducation Thérapeutique du Patient** (ETP) nommé « **Comprendre et savoir gérer les effets secondaires pour mieux vivre sa chimiothérapie pendant un cancer** ».

Ce programme vise à aider les adhérentes à acquérir ou maintenir les compétences nécessaires pour mieux vivre avec la maladie, les traitements et leurs conséquences au quotidien.

## Voici les ateliers que ce programme comprend :

Mon traitement et moi  
(aborde notamment les  
effets secondaires)

Adapter son alimentation  
en fonction des effets  
secondaires

Bougeons tout en  
s'adaptant à nos  
ressentis

Éviter et lutter contre les  
effets secondaires au  
niveau des ongles

Fatigue liée au  
cancer & Intimité  
et cancer

**2022**

**13 octobre**

Création du programme ETP

**88**

**patientes**

accompagnées grâce à la  
session ETP depuis l'ouverture

**2023**

**janvier**

premier bilan ETP

# LES PROJETS MARQUANTS

## Présence au congrès Hopipharm

Congrès de la pharmacie hospitalière francophone, qui regroupe plus de 1200 congressistes et plus de 100 sociétés exposantes.

À cette occasion, le vestiaire a été tenu par les ambassadrices de l'association.



## Soirée des 5 ans de l'association Ma Parenthèse

Avec nos partenaires.



## Notre atelier colorimétrie délocalisé aux Galeries Lafayette

Dans le salon VIP.

# LES PROJETS MARQUANTS

## Séminaire avec l'entreprise Wella

À Bordeaux.



**BIEN DANS SES BASKETS  
LE RUNNING POUR ELLES**  
Une soirée d'échanges et de prévention autour de la course à pied au féminin

Mercredi 24 Septembre de 19h30 à 21h  
Au magasin Running Conseil  
518 Rte de Clisson, 44120 Vertou

Ouvert à toutes les femmes  
curieuses, débutantes ou  
pratiquantes de course à pied

*Bien se préparer à course*  
**L'étincelante**

**Camille Ploteau**  
Kinésithérapeute  
→ Quels sont les moyens  
pour limiter l'apparition  
des blessures ?

**Alexandre Mourot**  
Gérant de Running Conseil  
→ Comment bien choisir son  
équipement sportif ?

**Kenza Renaud**  
Podologue  
→ Quelles sont les bonnes  
pratiques pour éviter les douleurs  
aux pieds ?

Événement gratuit  
sur inscription

Animé par 3 professionnels

Limité à 20 personnes

## Soirée « Bien dans ses baskets, le running pour elles »

Un soirée d'échange et de prévention autour de la course à pied au féminin avec Camille Ploteau, kinésithérapeute, Kenza Renaud, podologue et Alexandre Mourot, gérant du magasin Running Conseil.

## Séjour Nivillac

Destinée aux femmes touchées par un cancer métastatique.

**SE RESSOURCER**

Respirer - Trouver ses ressources - Être en lien

Vous êtes une femme en suivi pour un cancer en rechute ou métastatique ? Ce weekend privilégié est fait pour vous.

**POURQUOI CE WEEKEND ?**  
Faire face à la maladie chronique peut entraîner solitude et doutes. Ce week-end a pour objectif de vous aider à mieux vivre avec la maladie et les traitements, en vous reconnectant à vos ressources.

**Centre à Nivillac** (le temps est venu à 45 minutes de Nantes) Un lieu idéal pour se ressourcer : chambres confortables, grand salon, salle de sport/ yoga, parc, piscine et sauna.

**20-21 septembre 2025**  
(du vendredi 19h30 au dimanche 16h)

Marche en nature  
Yoga et Pilate adaptés  
Atelier chant et respiration  
Ateliers thérapeutiques  
Repas partagés (BIO)



# LES PROJETS MARQUANTS

## Le Pop-Up Octobre Rose

Chaque année, nous avons la chance de nous installer à la galerie Pôle Sud pour un pop-up d'une semaine en octobre. Un bel événement pour sensibiliser, faire connaître nos actions et proposer nos goodies.



## Le défilé Octobre Rose

Pour clôturer cette belle semaine, nous organisons, en collaboration avec la galerie, un défilé mettant à l'honneur nos adhérentes. Un moment fort en émotions. Imaginé et orchestré par Emmanuelle Dupont, coach en image et intervenante à l'association, ce défilé est rendu possible grâce aux boutiques de la galerie, qui prêtent leurs tenues pour habiller nos adhérentes le temps de cet instant unique. Nos adhérentes ont eu la chance d'être sublimes par une école de coiffure (NAC) et de maquillage (TERRADE).

# LES PROJETS MARQUANTS

## La planche de tatouages éphémères

Bénédicte Voile, autrice, illustratrice et graphiste, a imaginé pour nous une planche de tatouages à notre image. Elle a notamment été proposée à la vente lors de notre course solidaire, l'Étincelante.



## Découverte du shooting photo

Lors d'une soirée dédiée, nos adhérentes ont découvert avec émotion les portraits réalisés lors du shooting photo, imaginé autour du thème des fleurs. Guidées par la photographe Mélinda, et sublimes grâce aux équipes mobilisées pour leur mise en beauté, elles ont vécu un moment fort, mêlant confiance et fierté. Ces portraits ont ensuite été exposés tout au long du mois d'octobre au sein de la galerie.

## Présence aux Galeries Lafayette

Une belle occasion de gagner en visibilité pour l'association, de sensibiliser et de prévenir. Mais aussi, de donner du sens à l'engagement en faisant grandir ce joli nœud, rempli de rubans roses grâce aux dons. Une semaine enrichissante et porteuse de rencontres.



# LES PROJETS MARQUANTS

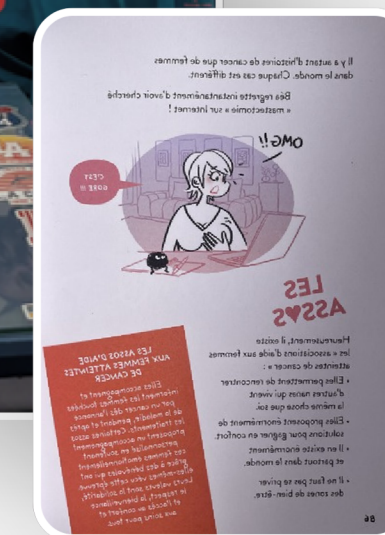
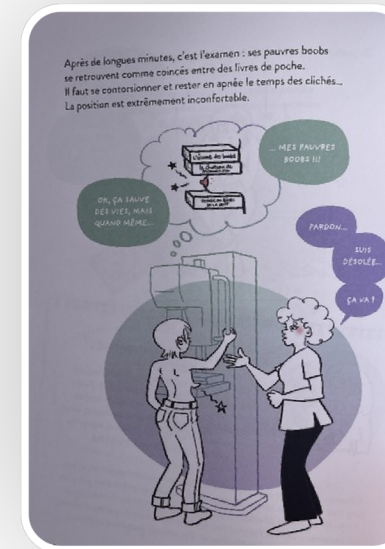
## Mammo Mia

Mammo Mia est un livre inspiré d'une histoire vraie, racontée avec humour et sincérité pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein. À travers le personnage de Béatrice de La Boulaye (marraine de l'association), Bénédicte Voile partage les différentes étapes de la maladie dans un récit à la fois drôle, touchant et profondément humain. Un ouvrage engagé, dont les droits d'auteur sont reversés à l'association, pour sensibiliser et encourager chacune à se faire dépister le plus tôt possible.



### La Une du magazine de Saint-Seb'

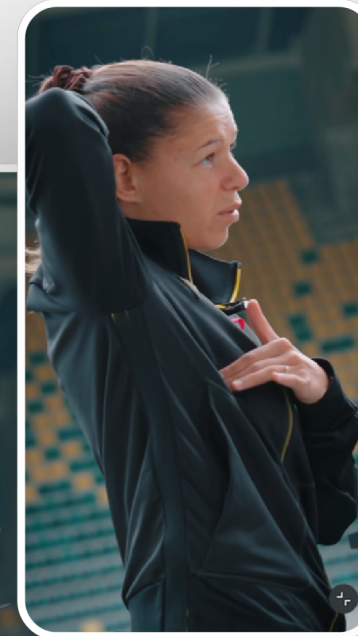
Le magazine de la ville de Saint-Sébastien-sur-Loire nous a fait l'honneur de sa Une, mettant en lumière notre course solidaire L'Étincelante ainsi que certaines de nos actions menées à l'occasion d'Octobre Rose, mois dédié à la sensibilisation au cancer du sein.



# LES PROJETS MARQUANTS

## La bouchée Vincent Guerlais

Cette année encore, l'équipe Guerlais a créé une délicieuse bouchée spéciale Octobre Rose à croquer. Un partenariat renouvelé qui nous touche particulièrement et qui contribue, année après année, à accompagner toujours plus de femmes dans leur parcours face au cancer.



## Sensibilisation au FC Nantes

Nous avons également accompagné les joueuses à travers un atelier de sensibilisation, utilisant un buste d'auto-palpation pour les informer et les guider.

## Mise en lumière au FC Nantes

Au stade Marcel Saupin, nos adhérentes ont eu la chance d'entrer sur le terrain aux côtés des joueuses du FC Nantes. Une belle mise en lumière offerte par le club, pour notre association mais aussi pour l'association Madame S, à nos côtés depuis le début.



# LES PROJETS MARQUANTS



## Zumba

Elan 2000 et Omnisport Goulaine

## Musichall'Ino

Une soirée inoubliable, riche en émotions et en éclats de rire, portée par des artistes talentueux et inspirants. Entre humour, chant, danse, magie et énergie collective, l'événement a offert un moment de partage et de légèreté, dans une ambiance exceptionnelle. La vente des entrées du spectacle permet de soutenir l'association.



# LES PROJETS MARQUANTS



## Le vide dressing

Nous avons organisé un vide-dressing solidaire, offrant un moment convivial de partage et de rencontres. Cet événement a permis de donner une seconde vie à de nombreux vêtements, tout en soutenant les actions de l'association.

## Tombola

Lors du vide-dressing, les participants ont également pu tenter leur chance à notre tombola, avec de superbes lots à gagner, rendus possibles grâce au soutien de nos partenaires.

BILLET À ACHETER SUR PLACE



### TOMBOLA

VIDE DRESSING  
ASSOCIATION MA PARENTHÈSE  
JEUDI 27 NOVEMBRE  
DE 11H À 20H

LES LOTS À GAGNER :

- Une séance de colorimétrie individuelle d'une heure avec Emmanuelle Dupont, conseillère en image
- Des accès à des cours collectifs de cardio boxing
- Des soins lit hydromassant chez Calicéo
- Des pass de deux heures chez Calicéo
- Des planches de tatouages éphémères
- Des pochettes produits beauté
- Des kimonos
- Et bien plus encore !



## La soirée de remerciement de nos ambassadrices

Anciennes adhérentes, elles portent nos valeurs, représentent nos actions lors d'événements et contribuent, par leur expérience et leur engagement, à faire vivre et évoluer l'association. Une soirée dédiée leur a été consacrée afin de les remercier pour leur implication précieuse et leur fidélité.

# LES PROJETS MARQUANTS

## Lancement de la cagnotte solidaire

Un partenariat fort et porteur de sens, marqué par des liens humains précieux et un engagement collectif. Lancée avec le soutien des équipes d'Eiffage, de la Fondation Banque Populaire Grand Ouest et du Fonds de dotation Solidarité Grand Ouest, la collecte « Votre geste, leur répit face au cancer » a été un véritable succès, atteignant son objectif. Cette mobilisation a permis de sensibiliser largement tout en bénéficiant d'un dispositif de dons triplés, renforçant ainsi l'impact de chaque contribution.



## Lauréates de l'appel à projet Nos Épaules et vos Ailes du groupe Generali

L'association a été lauréate de l'appel à projets « Nos Épaules et Vos Ailes », une belle reconnaissance parmi 254 candidatures. Cette distinction, obtenue aux côtés d'associations engagées pour la santé des femmes, valorise notre engagement et nous permet de bénéficier de financements essentiels pour développer nos actions et concrétiser nos projets 2026. Une soirée marquante, riche en rencontres inspirantes et en partage.



# LES PROJETS MARQUANTS

## Les travaux

C'est officiel : l'association déménagera fin juin, un projet structurant et majeur de l'année 2026. Les premières étapes ont été consacrées aux démarches administratives et financières (prêt bancaire, assurances, accompagnement juridique), indispensables à la concrétisation du projet. Aujourd'hui, les travaux du nouveau local sont lancés et notre quotidien est rythmé par de nombreux rendez-vous et choix d'aménagement : mobilier, papiers peints, organisation des espaces, autant de décisions pour créer un lieu à notre image, pensé pour accueillir au mieux nos adhérentes.



### LE PROGRAMME

**10H30 : Café découverte**  
Présentation de l'association Ma Parenthèse : découverte de nos missions, de nos actions et de notre fonctionnement.  
Rencontre avec l'équipe, temps d'échange libre pour poser vos questions, partager vos attentes et mieux comprendre l'accompagnement proposé par l'association.

**11H30 : Atelier découverte socio-esthétique**  
Découvrez la socio-esthétique lors d'un atelier d'échange animé par Lise Delbos. Un temps pour comprendre les bienfaits, poser vos questions et découvrir une pratique axée sur le bien-être et l'estime de soi.

**12H30 : Buffet réservé aux professionnels du secteur**  
Ce temps convivial permettra à chacun de se présenter, d'échanger autour de ses pratiques et de rencontrer l'équipe de Ma Parenthèse ainsi qu'Élodie, la coordinatrice de Savenay.

**13H30/13H45/14H/14H15 : Massage Amma assis**  
Animé par Élise Tanguy, kinésithérapeute, cet atelier propose un moment de détente et de bien-être à travers un massage Amma. Un temps doux pour soulager les tensions, se relaxer et prendre soin de soi.

**14H30 : Atelier découverte sophrologie**  
Participez à un atelier découverte de sophrologie avec Inès Charles. À travers des échanges, découvrez cette pratique basée sur la respiration et la relaxation, et ses bienfaits pour mieux gérer le stress, les émotions et la fatigue au quotidien.

**15H30 : Atelier renforcement doux / stretching**  
Un atelier de sport adapté alliant renforcement musculaire doux et stretching, pour bouger en douceur, améliorer sa mobilité, relâcher les tensions et se reconnecter à son corps, dans le respect de ses capacités.



## Journée Porte Ouverte Savenay

Une belle journée rythmée par les rencontres, l'accueil et la découverte des ateliers proposés. Elle a été dédiée à la présentation de l'association, à la rencontre avec les nouvelles adhérentes, à des échanges enrichissants avec les intervenants, ainsi qu'à la découverte des ateliers délocalisés à Savenay.

# LES PROJETS MARQUANTS



DISPONIBLE SUR YOUTUBE  
Association Ma Parenthèse



Isabelle  
Adhérente

VOIR LA VIDÉO



DISPONIBLE SUR YOUTUBE  
Association Ma Parenthèse



VOIR LA VIDÉO

## Nos vidéos de présentation

La vidéo de présentation de Ma Parenthèse a été réalisée afin de valoriser l'association et de présenter son univers, ses valeurs et ses engagements auprès des femmes touchées par le cancer. Ce projet, réalisé dans le cadre d'un mécénat de compétences avec l'agence Lolacom, met également en lumière le témoignage d'Isabelle, adhérente, offrant un regard sensible et authentique sur l'accompagnement proposé. Un contenu qui contribue à renforcer la visibilité de l'association et à mieux faire comprendre son action.

# SENSIBILISATION ET PRÉVENTION EN ENTREPRISE



La sensibilisation et la prévention en entreprise constituent un **levier essentiel de l'association**. Cela permet de **transmettre les bons réflexes**, de lever les tabous et d'encourager chacun à devenir acteur de sa santé. En proposant des ateliers de prévention, notamment autour des gestes d'auto-palpation, l'association agit concrètement pour **favoriser la détection précoce** et **ancrer une culture de santé durable** au sein des entreprises.

# REPRÉSENTATION DE NOS AMBASSADRICES



# LE PROGRAMME ÉCOSSOLIES

”

Il y a un an, nous nous posions beaucoup de questions sur l'avenir de Ma Parenthèse.

Comment continuer à développer l'association ?  
Comment avancer tout en sécurisant ce que nous avons construit ?

Nous avons alors pris le temps de faire une vraie pause et mettre notre quotidien entre Parenthèse accompagnées par Les EcoSSolies .

Cet accompagnement nous a parfois bousculés. Il nous a amenés à nous remettre en question. Et puis une question toute simple est arrivée, un échange avec Cédric BREMENT :  
Pourquoi faisons-nous cela ? Et surtout pour qui ?

Dans un monde où il faudrait toujours faire plus, plus vite, plus grand nous avons juste choisi de revenir à l'essentiel, se rappeler pourquoi Ma Parenthèse existe.

Et finalement avancer avec un choix clair : rester à taille humaine, préserver notre ADN et continuer à être proches de nos partenaires, de nos intervenants et de nos adhérentes.

C'est d'ailleurs sur ces bases et cet équilibre précieux que l'antenne à Savenay a vu le jour.

**Stéphanie et Solenn**



# L'ÉTINCELANTE 2025



**2700**  
participants

**5<sup>e</sup>**  
édition

Présence de nos parrains,  
**Romain Lagarde et O'Brian Nyateu**, joueurs au HBC Nantes,  
venus soutenir l'association.

O'Brian Nyateu



Reversement des bénéfices à l'**ICO**  
(**50%**) et à **En coeur et en corps** (**10%**)



Présence de la chorale Afro-Gospel  
**Mwemba** à Basse-Goulaine,

Changement du  
parcours du 10Km



Association coup de coeur :  
**En coeur et en corps**



Présence de **Béatrice de La Boulaye**, comédienne engagée et marraine de l'association Ma Parenthèse.



Nouveauté :  
**Le challenge adhérente**  
L'adhérente ayant amené le plus de participants a reçu un petit cadeau le jour de la course.

**L'Étincelante à Savenay :**  
3000 participants  
La 3<sup>e</sup> édition  
Nouveauté : parcours **moto & cyclo**



# LES INVESTISSEMENTS

**80%** de notre temps est consacré aux levées de fonds (appels à projet, mise en réseaux...)



**8 000€**

Pour le financement des maillots de la course de Basse-Goulaine & Saint-Sébastien-sur-Loire



**23 000€**

Pour financer l'intégralité de l'application Click & Pause

Partenariat avec le fond de dotation de la Banque Populaire & Eiffage qui a permis de financer l'application. Ainsi que la fondation Altrad pour l'amélioration et l'extension de la WebApp.

# FOCUS DIGITAL



**+ 3000**

**followers**

dont **120** nouveaux  
depuis avril 2025



**3000**

**followers**

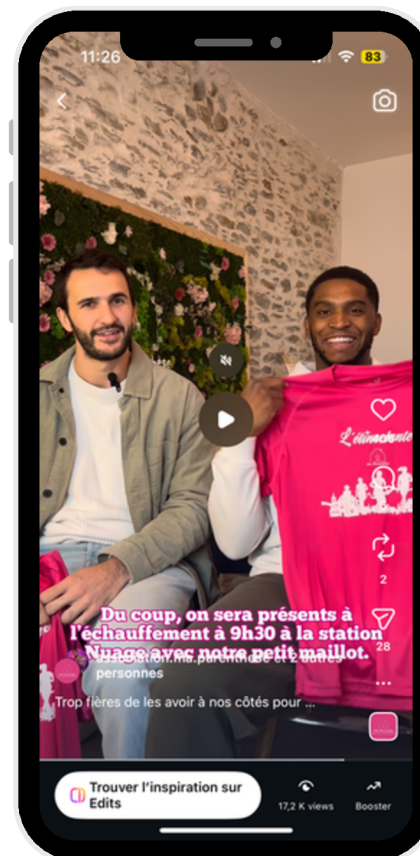
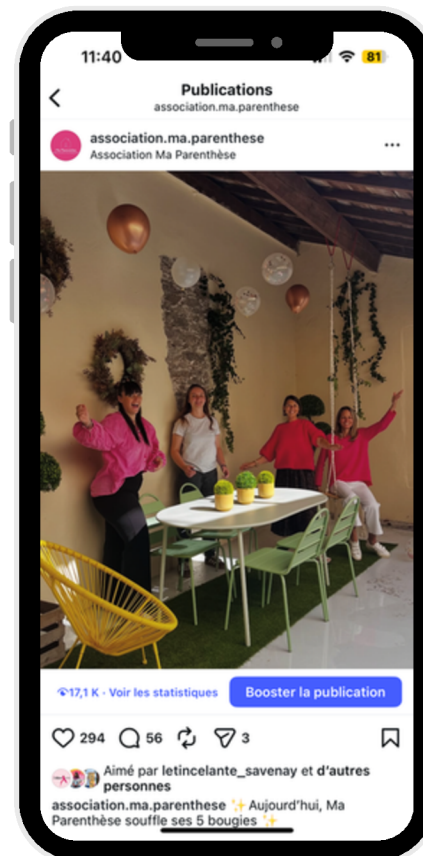


**4000**

**followers**

dont **540** nouveaux  
depuis avril 2025

Les 4 posts ayant généré  
le plus d'interactions



# FOCUS DIGITAL

**LA CHIMIOTHÉRAPIE**

**En quoi ça consiste ?**  
La chimiothérapie agit soit en détruisant les cellules cancéreuses directement, soit en les empêchant de se multiplier.

**Les effets secondaires**  
Ils peuvent varier selon les traitements, les dosages et les personnes et ne sont pas systématiques. Leur présence ou leur absence n'est pas liée à l'efficacité du traitement et certains peuvent être évités.

- Nausées et vomissements
- Fatigue
- Perte de cheveux
- Douleurs musculaires et articulaires
- Altération de l'état cutané et des ongles
- Fourmillements dans les mains et les pieds
- Trouble du cycle menstruel

**L'ALIMENTATION**

**Une citation inspirante**  
« L'alimentation doit avant tout être synonyme de plaisir »

**Il faut manger de tout !**

- LIPIDES**  
Le gras c'est la vie !  
Privilégier les acides gras insaturés.
- GLUCIDES**  
La base de votre énergie !  
Veiller à la quantité selon la faim et les activités physiques.
- FIBRES**  
Gardiennes des cellules saines !  
Dans les fruits et légumes.
- EAU**  
Vitale !  
Élimine les toxines.
- SUCRES**  
À consommer avec modération !  
Privilégier les sucres naturels (miel, sirop d'agave...)
- PROTÉINES**  
Maintien de votre squelette et système musculaire !  
Essentielles pour l'énergie, la régénération et la force.

**LES DIRECTIVES ANTICIPÉES**

**En quoi ça consiste ?**  
Elles permettent à quiconque d'exprimer ses volontés, notamment sur la fin de vie, pour les faire valoir dans le cas où il ne serait plus en capacité de s'exprimer.

Toute personne majeure peut rédiger ses directives anticipées, sur papier libre daté et signé, ou sur le modèle de la Haute autorité de santé disponible sur le site du CHOPV.

**Les transmettre et les conserver**

- Dans votre dossier médical en les confiant à votre médecin
- Chez votre personne de confiance, votre famille, un proche
- Avec vous, en donnant des copies à votre entourage
- Dans votre dossier médical partagé/mon espace santé

**LES SOINS DES MAINS ET DES PIEDS**

**Une citation inspirante**  
« Prendre soin de soi jusqu'au bout des doigts »

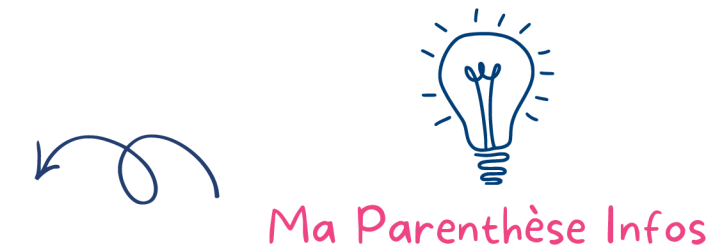
Les traitements sont parfois agressifs pour vos mains et vos pieds sensibles et peuvent engendrer l'apparition d'une sécheresse sévère, d'un inconfort et de rougeurs.

L'importance de protéger ses ongles lors des traitements de chimiothérapie

**Comment choisir son vernis ?**  
Protection anti UVA et UVB  
Avec une formule Silicium-Urée  
Recommandé en oncologie

Nourrit et hydrate, renforce et protège l'ongle et son contour.

Appliquer du vernis, protège et fortifie l'ongle.



Lancement de la série « Ma Parenthèse Infos » qui aborde différents sujets et questions en lien avec la maladie.

Lancement de vidéos formats Shorts YouTube pour présenter quelques ateliers



Atelier Marche



Atelier Bain de gong



Atelier Sophrologie

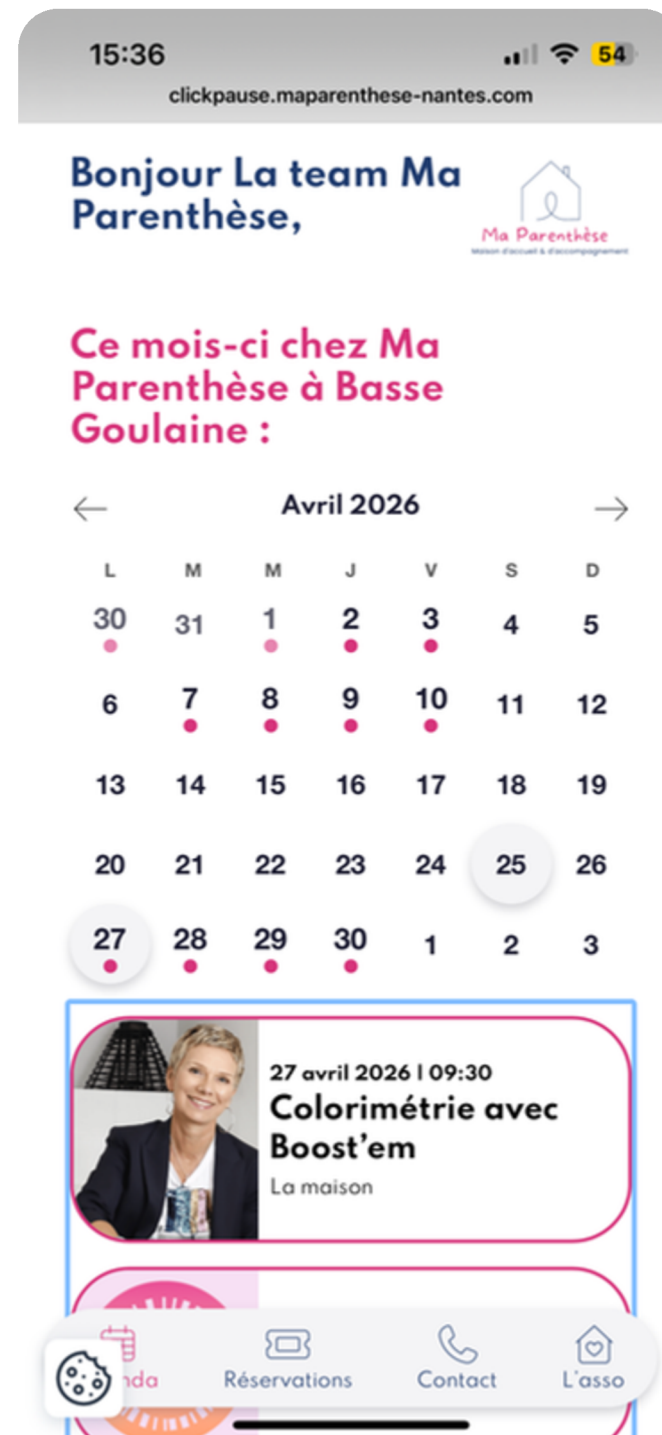


Atelier Hatha Flow



Atelier Course à pied

# FOCUS DIGITAL



Le développement de notre **WebApp Click & Pause**, facilitant l'accès aux ateliers et aux informations pour les adhérentes.

Ce projet a été financé par la cagnotte solidaire organisée avec la **Banque Populaire et Eiffage** et a atteint son maximum : 30 000€. Ainsi que la fondation Altrad pour l'amélioration et l'extension de la WebApp.



# NOUS AVONS SOUTENU

**63 000€**

Depuis l'ouverture de l'Association



**12 860€**

Versés à nos associations coup de cœur



# NOS PARTENAIRES

## NOS PARTENARIATS :

Thierry  
immobilier

Be  
Green

Harmonie  
mutuelle  
GROUPE vyv

EIFFAGE

LOLA  
COM

Biiime

clean cells  
SOLUTION FOR BIOLOGICS

+X BANQUE POPULAIRE  
Fondation d'entreprise

ALTRAD  
Solidarity

## NOS PARTENAIRES EVENEMENTIELS :

FC NANTES

FIVE FITNESS

runningconseil

Savenay

absolis  
Interim

U

SYNA  
expertise & audit

Galerias  
Lafayette

MOTOR  
HARLEY-DAVIDSON  
COMPANY

BerryWorld

ROTARY  
INTERNATIONAL

Shopopop

Pankará  
L'animation, notre métier.  
contact : 06 17 84 09 71 / fabrice@pankara.fr

PÔLE  
SUD

Saint-Sébastien  
sur-Loire

Vincent Guerlais  
AGENCE DE PUBLICITÉ

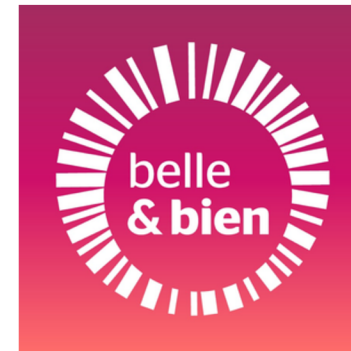
Chérie  
FM

Piscines  
VINET  
AIMFI

Carrefour  
city

big  
Ville de  
Basse-Goulaine

# ILS NOUS SOUTIENNENT DEPUIS LE DÉBUT

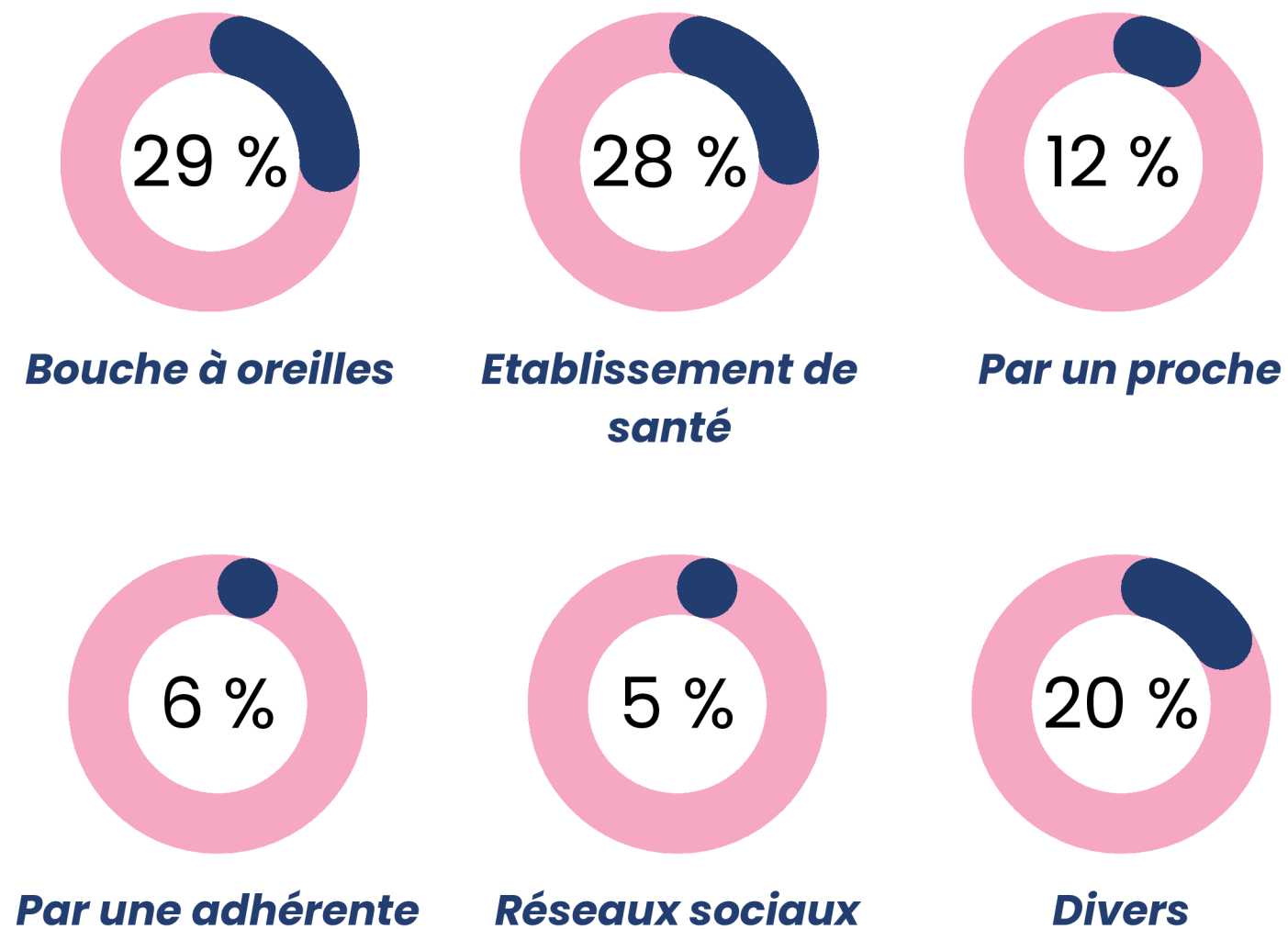


# BILAN D'IMPACT DE L'ASSOCIATION

Ce rapport d'impact social évalue, à travers des **chiffres clés** et des **témoignages**, dans quelle mesure les ateliers et l'accompagnement de Ma Parenthèse répondent aux besoins des adhérentes soutenues et génèrent des transformations positives dans leur quotidien. Celui-ci comptabilise près de **64 réponses**.

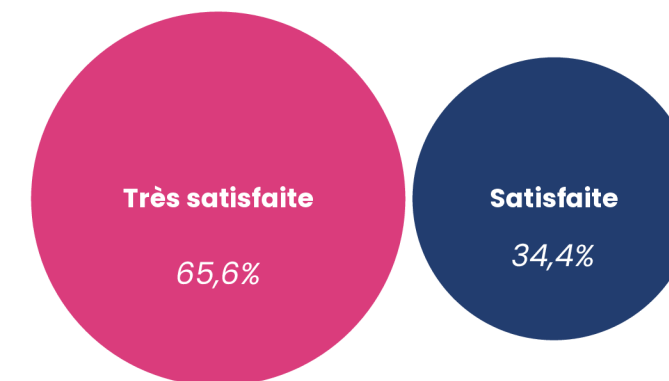
Il constitue également un outil de transparence envers nos partenaires et financeurs, en documentant concrètement **la valeur** et **la portée de nos actions**.

## - Comment ont-elles connu l'association ? -

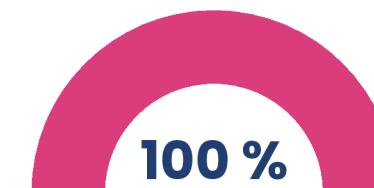


## - Ce qu'elles en pensent -

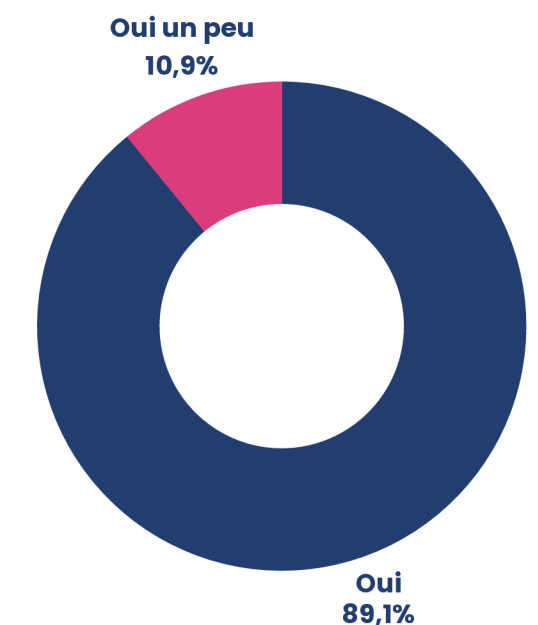
### Satisfaite des ateliers proposés ?



### Recommanderiez-vous les ateliers à une autre adhérente ?



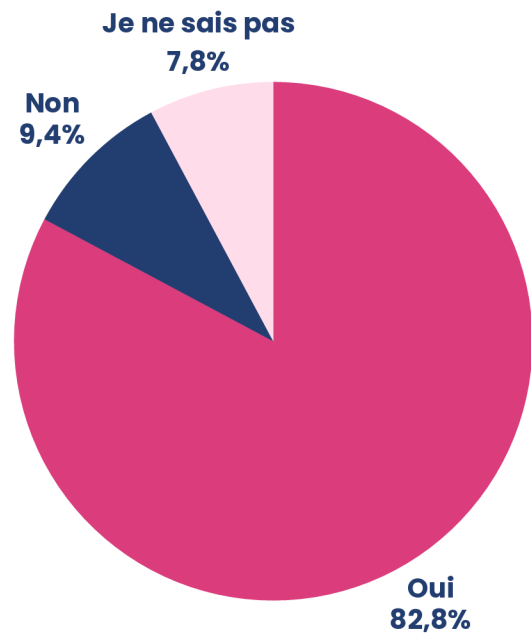
### Les ateliers vous apportent-ils un bénéfice concret ?



# BILAN D'IMPACT DE L'ASSOCIATION

## - L'impact de l'association sur le quotidien des adhérentes -

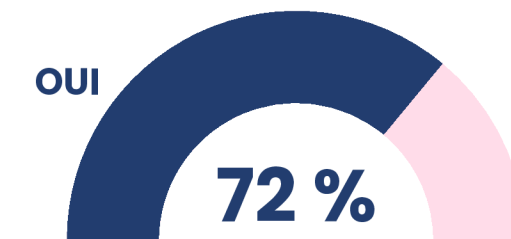
Ma Parenthèse vous a-t-elle permise de créer du lien social ?



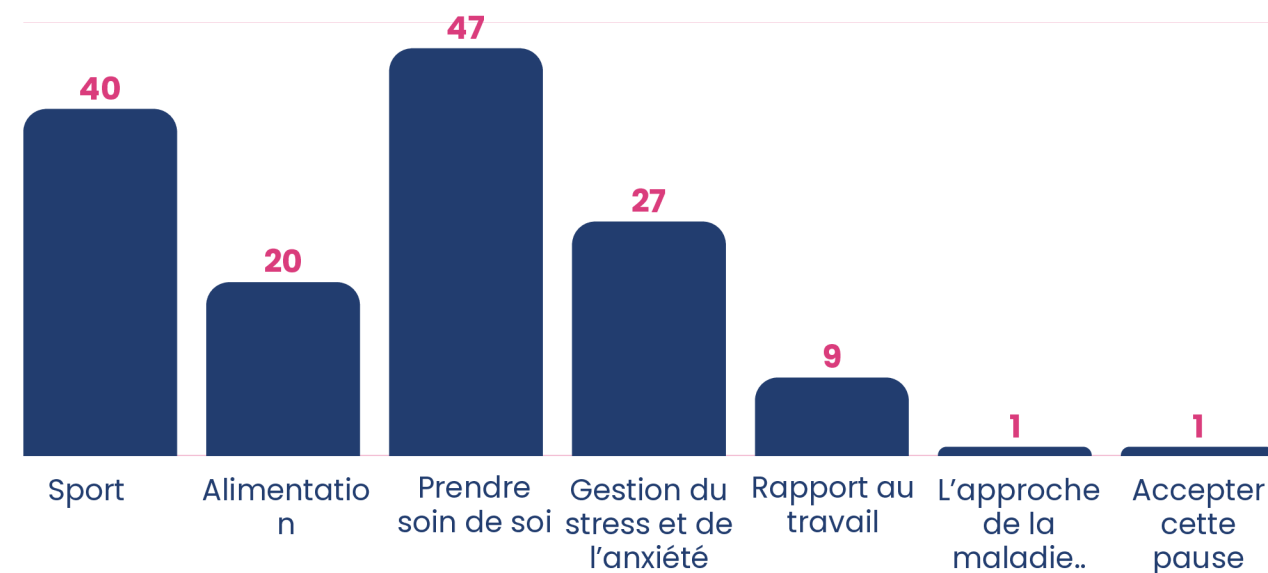
Vous sentez-vous plus capable de mettre en place des habitudes saines dans votre quotidien ?



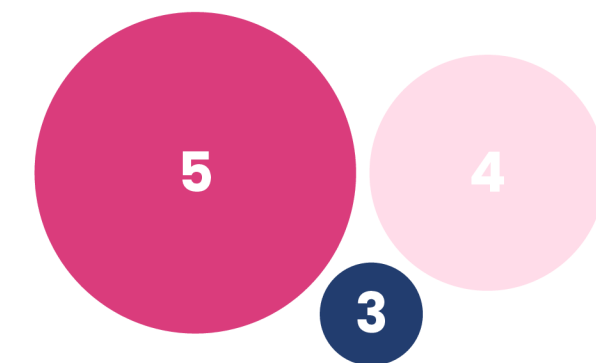
Avez-vous noté des diminutions de stress et/ou d'anxiété depuis votre intégration à l'association ?



Pour vous, l'association a-t-elle pu changer vos habitudes sur un ou plusieurs de ces points ?



Sur une échelle de 1 à 5, dans quelle mesure estimez-vous que l'accompagnement vous a été utile ?



# TÉMOIGNAGES

***“Je me suis sentie soutenue, j’ai fait de belles rencontres humaines.”***

***“Éclairages, solidarité, bienveillance”***

***“De belles rencontres, le sentiment de ne pas être seule face à la maladie.”***

***“Une parenthèse, être entre femmes qui se comprennent”***

***“Bien être et écoute”***

***“Du contact humain, de bons conseils, une activité physique qui fait du bien”***

***“Je n’imagine pas ce qu’aurait été le parcours de la maladie sans le soutien de l’asso. Assurément beaucoup plus dur !”***

***“Prise de recul, partage, rencontres”***

***“De formidables conseils, des moments de bien être et d’échanges”***

# PERSPECTIVES / À VENIR

## Un emménagement prévu fin juin

Une nouvelle étape pour Ma Parenthèse : nous emménageons bientôt dans un local plus grand, plus accessible et mieux pensé, toujours à Basse-Goulaine. Une inauguration du lieu sera ensuite organisée.



## Un partenariat avec les Galeries Lafayette

Élues par les collaborateurs, nous bénéficierons d'un arrondi en caisse sur les mois de juillet et août. Nous avons également la chance d'offrir à deux de nos adhérentes la possibilité de participer à leur défilé le 26 septembre pour présenter leur nouvelle collection.



## Musichall'Ino, un soutien renouvelé

Musichall'Ino soutiendra de nouveau l'association le 18 novembre prochain. Grande nouveauté cette année : le spectacle se tiendra à la Cité des Congrès de Nantes, pour une édition encore plus ambitieuse et exceptionnelle.



## Vincent Guerlais dans notre agenda

Un nouvel atelier est en cours de construction : nous aimerions proposer à nos adhérentes une expérience exclusive au cœur de l'atelier de Vincent Guerlais.



## Le renforcement de l'équipe

Dans le cadre du développement de nos activités, nous recrutons un volontaire en service civique à partir de septembre 2026. Cette mission viendra soutenir les actions de communication, l'animation des ateliers, le développement de partenariats ainsi que l'accompagnement de l'ouverture récente de l'antenne de Savenay.



## Un beau projet avec Harley Davidson

Un événement à venir le dimanche 20 septembre, proposé aux adhérentes de l'association : une balade Harley, pensée comme un moment de partage, d'évasion et de convivialité.



# PERSPECTIVES / À VENIR

## Développement des formations de sensibilisation

Poursuite du développement de nos actions de sensibilisation afin d'informer, accompagner et mobiliser un public toujours plus large autour des enjeux liés au cancer et à l'accompagnement des personnes malades.



## Une création unique par Adolie Day

Nous avons fait appel à l'illustratrice Adolie Day pour créer une illustration à l'image de l'association, qui sera ensuite déclinée en puzzle et en mug.

*Adolie Day*

## Notre vide maison



Nous organisons un vide-maison au sein de l'association le mercredi 17 juin. À cette occasion, du mobilier, de la décoration, de la vaisselle et des luminaires seront proposés à petits prix, avant notre déménagement. Ce temps convivial sera une belle opportunité de repartir avec quelques trouvailles, dans une démarche à la fois solidaire et responsable.

## Notre soutien pour l'INSERM

Lors de l'édition 2026 de l'Étincelante, nous soutiendrons l'INSERM et plus particulièrement l'équipe SATE. Elle travaille sur la compréhension des cancers du sein les plus agressifs. Ses recherches visent à mieux comprendre le développement des tumeurs, leur capacité à se propager dans l'organisme et leur résistance aux traitements actuels. Dans le cadre de la course, nous reverserons 50 % des bénéfices à l'INSERM, afin de soutenir directement ces travaux de recherche sur le cancer féminin.



## Un partenariat avec Nantes Métropole Athlétisme

Dans le cadre de l'organisation de l'Ekiden du 4 octobre, Nantes Métropole Athlétisme nous a proposé de devenir association partenaire de l'événement. Cela permettra de renforcer la visibilité de l'association auprès d'un nouveau public, tout en bénéficiant d'un reversement d'une partie des fonds générés par l'évènement.



Ma Parenthèse

Maison d'accueil & d'accompagnement