



### FICHE D'ACTIVITÉS

#### VOCABULAIRE UTILE

- **Cellule** : c'est le plus petit élément vivant de notre corps.
- **Tumeur maligne** : cellules cancéreuses qui se regroupent et forment une boule dans le corps.
- **Cancer** : c'est une maladie causée par des cellules malades dans le corps.
- **Cellules cancéreuses** : cellules malades qui se multiplient dans le corps n'importe comment alors qu'elles ne devraient pas. Elles affaiblissent l'organisme.
- **Coloniser** : envahir.
- **Muter** : changer.
- **Microscopique** : si petit qu'il ne peut se voir qu'au microscope.
- **Hygiène de vie** : c'est l'ensemble des habitudes du quotidien visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme.
- **Sédentaire (ici)** : se dit de quelqu'un qui reste beaucoup assis ou allongé.

#### LE SAIS-TU ?

Le cancer est une maladie connue depuis l'Antiquité. En latin, ce mot signifie « crabe ». C'est un médecin grec, Hippocrate, qui lui a donné ce nom il y a près de 2 500 ans. Il avait observé que, dans certains cas, les « boules » formées dans le corps par la maladie étaient entourées de sortes de rayons qui ressemblaient aux pattes d'un crabe.

#### ACTIVITÉ 1 : LES CANCERS, C'EST QUOI ?

Nous lisons le texte suivant, « Les cancers, c'est quoi ? »

##### LES CANCERS, C'EST QUOI ?

Commençons par le commencement...

Le cancer est une maladie qui touche nos cellules. Il y a plusieurs types de cancers.

Tous les êtres vivants sont composés d'une ou plusieurs cellules. Toi, par exemple, tu en as des milliards ! Elles sont si petites qu'on ne peut pas les voir à l'œil nu. On dit qu'elles sont microscopiques. Elles se multiplient en se divisant en deux. La cellule est le plus petit élément vivant de notre corps.

Chacune de ces cellules a une mission bien précise dans ton corps.

La cellule est entourée d'une membrane qui la protège. Au milieu de la cellule se trouve un noyau qui contient l'ADN, c'est-à-dire les informations nécessaires au fonctionnement de la cellule. Un ensemble de cellules s'appelle un tissu.

Parfois nos cellules ne se comportent pas normalement. Elles échappent aux systèmes de surveillance et de contrôle de notre corps. Elles mutent et deviennent folles et méchantes. Ce sont des cellules cancéreuses. Elles se multiplient alors, et forment un petit tas. Cela s'appelle une tumeur. Ce sont surtout les adultes et les personnes âgées qui ont des cancers.



.....



### 1/ Avec un crayon à papier :

- Dessine une cellule telle que tu te la représentes.
- Dessine un tissu.
- Dessine une cellule cancéreuse.
- Dessine une tumeur.

<b>UNE CELLULE</b>	<b>UN TISSU</b>
<b>UNE CELLULE CANCÉREUSE</b>	<b>UNE TUMEUR</b>

### 2/ Lis attentivement le texte « Le sais-tu ? » en page 1 et dessine l'animal qui a donné son nom aux cancers.

### 3/ Complète le texte suivant :

Le corps humain est composé de milliards de ..... . Parfois, certaines de ces cellules deviennent folles et ne remplissent plus leur mission. Elles se multiplient de façon incontrôlée et créent une « boule », appelée ..... ou cancer. Cette tumeur peut ..... , les cellules « folles » peuvent se disperser dans d'autres organes et petit à petit, c'est tout le ..... qui s'affaiblit. On ne peut pas transmettre un cancer, ce n'est donc pas .....

EST-CE QUE CETTE ACTIVITÉ  
T'A APPRIS DES CHOSES ?

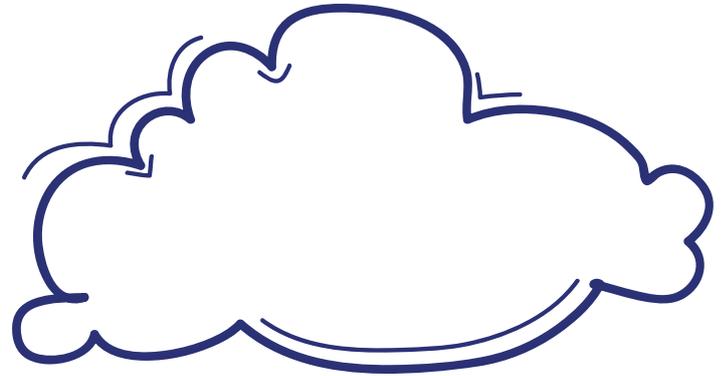
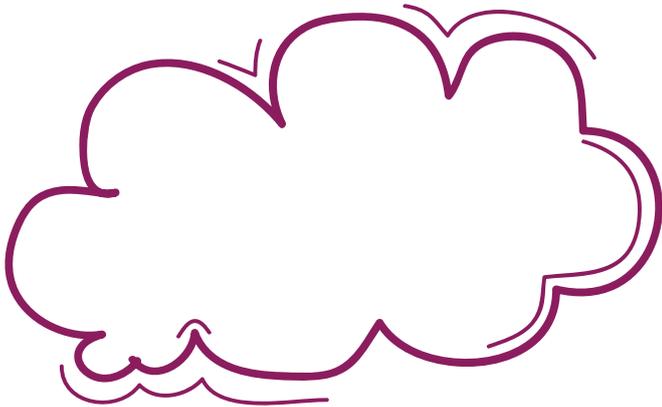
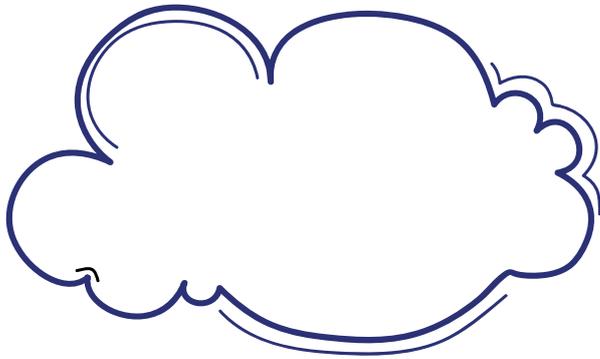


.....



**ACTIVITÉ 2 : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR**

1/ Écris les mots et idées qui te viennent à l'esprit pour prendre des précautions et éviter plus tard les maladies comme le cancer.



2/ Regardons ensemble ces images et discutons.

3/ Complète le texte suivant :

Pour garder un corps ..... longtemps, il est important de manger varié et ..... en privilégiant les céréales complètes, les fruits et les légumes. Les aliments très sucrés et très ..... sont à éviter.

Il faut aussi pratiquer ..... , à l'intérieur comme à l'extérieur : ..... à des jeux, faire du ..... , marcher, courir.

EST-CE QUE CETTE ACTIVITÉ  
T'A APPRIS DES CHOSES ?





# Comment se protéger des cancers ?

Les cancers arrivent d'abord parce que les cellules vieillissent : ils touchent donc davantage les personnes âgées. Toutes les causes ne sont pas connues, mais certaines mauvaises habitudes augmentent le risque que les cellules se dérèglent et donc que l'on tombe malade.

## Les mauvaises habitudes

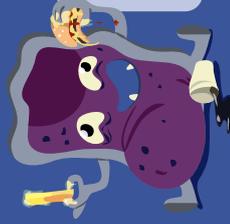
### Fumer et boire de l'alcool

Dans la fumée de cigarette, on trouve plus de 70 produits cancérogènes, qui se diffusent dans tout le corps. Fumer est l'habitude qui augmente le plus le risque d'avoir un cancer. L'alcool contient également des produits qui agressent les cellules. Des dizaines de cancers sont dus au tabac et à l'alcool.



### Manger n'importe comment

Consommer souvent des aliments trop gras ou trop sucrés augmente les risques de surpoids et donc de cancers et d'autres maladies.



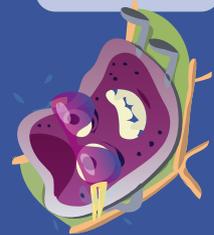
### Rester trop longtemps assis ou allongé

Passer trop de temps à jouer aux jeux vidéo ou à regarder des écrans provoque une prise de poids et empêche le bon développement de tes muscles et de tes cellules.



### Prendre des coups de soleil

La peau est l'enveloppe du corps, elle sert à le protéger. Les coups de soleil abiment les cellules de la peau. S'ils sont très forts et répétés pendant l'enfance, cela augmente les risques de cancer de la peau à l'âge adulte.



## Les bonnes habitudes

### Ne pas faire comme les autres

Quand tu seras plus grand, des copains te proposeront peut-être une cigarette ou un verre d'alcool. Tu penseras peut-être qu'en acceptant, tu seras un grand et que tu feras partie des gens « cool ». Souviens-toi que le seul effet produit par le tabac et l'alcool est d'abîmer sa santé, pas de se faire des amis.



### Manger varié et équilibré

L'idéal est de manger un peu de tout, en évitant les aliments trop gras ou trop sucrés. Pour les fruits, les légumes et les céréales complètes, c'est à volonté ! Bien nourries, les cellules sont plus résistantes.



### Bouger

Pour rendre ton corps plus fort face aux risques de maladies, il faut bouger tous les jours au moins 1 heure : trottinette, skate, cache-cache, jouer à chat... Tout est bon pour se défouler, et c'est une habitude à garder toute ta vie !



### Se protéger du soleil

Ne t'expose jamais au soleil, et surtout pas aux heures les plus chaudes (de 12 heures à 16 heures). La meilleure protection, c'est l'ombre. Sinon, porte un tee-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil. Sur la peau qui n'est pas couverte, mets de la crème solaire haute protection (indice 50 au minimum).



### Aller chez le médecin

Ton médecin vérifie notamment régulièrement que tu es à jour dans tes vaccins. Il en existe un qui protège contre plusieurs cancers liés à des virus (HPV). Parles-en avec tes parents : tu pourras le faire dès 11 ans.



### ACTIVITÉ 3 : IDENTIFIONS LES ENNEMIS

1/ Regarde et lis l'infographie « Comment se protéger des cancers ? ».

2/ Coche la bonne réponse dans chacune de ces phrases :

Je peux aller au soleil sans me protéger (chapeau, tee-shirt à manches longues ou anti-UV, lunettes), ce n'est pas grave si j'attrape un coup de soleil.

Vrai /  Faux

Le sport est bon pour moi.

Vrai /  Faux

Boire de l'alcool est parfois bon pour la santé.

Vrai /  Faux

La cigarette contient 70 produits cancérigènes.

Vrai /  Faux

Je dois éviter de manger tout au long de la journée.

Vrai /  Faux

3/ Complète le texte suivant :

Ne pas faire d'activité physique et avoir une mauvaise alimentation sont des mauvaises .....  
de vie qui peuvent avoir des effets sur la santé, en provoquant des .....

Par exemple, certains ..... peuvent être évités grâce à une ..... de vie  
saine. Savoir, c'est pouvoir agir.

EST-CE QUE CETTE ACTIVITÉ  
T'A APPRIS DES CHOSES ?



### POUR EN SAVOIR PLUS

#### À LIRE :



Le Petit Quotidien  
Découvertes,  
Cancers : connaître  
la maladie pour mieux  
s'en protéger.  
<https://bit.ly/LPQINCA2023>



La maman de Léon est  
malade, d'Olga Dupré,  
Lulu.com, 2013.

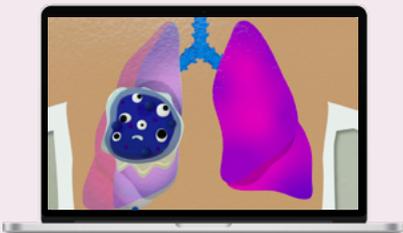


Alice au pays du cancer,  
de Martine Hennuy  
et Sophie Buysel,  
Alice Éditions, 2006.

#### À VOIR :

Cancers : comprendre pour se protéger  
(vidéo de 1:30).

[https://youtu.be/-ikA\\_BPDUrM](https://youtu.be/-ikA_BPDUrM)



### JE RETIENS

Tu l'as compris, le cancer est une maladie grave, causée par un **dérèglement de certaines cellules**. Ce n'est donc **pas une maladie contagieuse**. Aujourd'hui, les médecins **soignent et guérissent** de plus en plus de cancers.

On sait que beaucoup de cancers arrivent en vieillissant. On sait aussi que **près de la moitié des cancers** apparaît à cause de comportements **mauvais pour la santé**. Ils peuvent donc être évités, **en prenant de bonnes habitudes, le plus tôt possible**.

Tu sais maintenant pourquoi les médecins conseillent **de manger de manière équilibrée et variée, de pratiquer une activité physique régulière...**

Et quand tu seras grand(e), tu te souviendras pourquoi il faut te tenir éloigné(e) de **comportements qui sont dangereux pour toi** comme **fumer, boire de l'alcool, manger n'importe quoi, t'exposer au soleil...**



À l'initiative de



L'institut national du cancer est un organisme gouvernemental chargé de coordonner les actions de lutte contre le cancer en France. Ses 4 missions principales sont : la prévention, le dépistage, le soin et la recherche.