

## SOMMAIRE

Que sont les cancers ?  
**p. II**

Connaître les risques pour mieux se protéger  
**p. II-III**

Scoupe et Tourbillon  
**p. IV**

# le Petit Quotidien

DÉCOUVERTES



## Cancers : connaître la maladie pour mieux s'en protéger

Les cancers sont des maladies graves, mais on peut en guérir et surtout s'en protéger. Découvre comment dans ce numéro.



**Le 4 février, c'est la Journée mondiale contre le cancer. Grâce à la recherche, on sait mieux soigner cette maladie et on comprend mieux pourquoi elle apparaît. Des habitudes de vie saines, prises dès l'enfance, peuvent limiter les risques d'avoir un cancer plus tard.**

Chiffre Clé

**100**

C'est à peu près le nombre de cancers différents connus par les scientifiques. En France, les plus nombreux sont les cancers du sein et du poumon.

**Info +**



Le cancer est souvent représenté par un crabe.

C'est le médecin grec Hippocrate qui, 400 ans avant J.-C., avait observé que les « boules » formées par la maladie étaient parfois entourées de sortes de rayons qui ressemblaient aux pattes d'un crabe.

• Les cancers sont une maladie qui touche nos **cellules**.

Nous en avons des milliards dans notre corps et chacune a une mission précise.

• Parfois, des cellules deviennent « folles » et ne jouent plus leur rôle.

Elles se multiplient sans raison et forment une « boule », appelée tumeur ou cancer. Il existe de nombreux cancers, selon l'endroit attaqué par les mauvaises cellules : poumon, sein, os...

• Il existe 3 façons de combattre les cancers :

la **chirurgie**, la **chimiothérapie** et la **radiothérapie**.

L'objectif est toujours de détruire les mauvaises cellules. Certaines personnes ont seulement besoin d'une opération, d'autres ont besoin des 3 traitements.

• Ces traitements sont longs et fatigants et il faut parfois rester longtemps à l'hôpital.

Mais aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de plus en plus de malades guérissent d'un cancer et beaucoup retrouvent même une vie normale après leur traitement.

## En savoir +

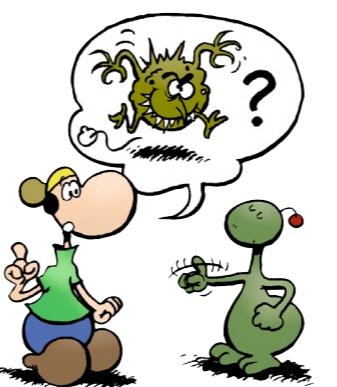
### RECHERCHE

Environ 4 000 chercheurs travaillent sur les cancers en France. Certains essaient de mieux comprendre comment ils apparaissent. D'autres testent de nouveaux médicaments, et d'autres encore étudient les comportements qui augmentent les risques d'avoir un cancer.



### CONTAGION

Les cancers ne « s'attrapent » pas : ce n'est pas contagieux, comme la grippe, par exemple. À l'origine des cancers, il y a des cellules « folles ». Il n'y a donc aucun risque de transmettre cette maladie ni d'être contaminé par elle.



### DÉPISTAGE

Certains cancers peuvent être mieux soignés si on les repère très tôt grâce à des examens médicaux : c'est le dépistage. Par exemple, grâce à une mammographie (radio qui montre s'il y a un problème invisible), beaucoup de cancers du sein peuvent être dépistés tôt et guéris.



# 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 abîment 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.



• L'annonce d'un cancer provoque toujours un grand bouleversement et des émotions très fortes pour les malades et leurs proches.

Il est important d'en parler, même si on n'a pas les réponses à toutes les questions.

• Si tu as besoin d'en parler et d'être informé, il existe également un service gratuit d'information et de conseils pratiques : Cancer Info au **0 805 123 124**.

## Les incollables

1/ Vrai ou faux ? Il est interdit de vendre des cigarettes et de l'alcool aux personnes de moins de 18 ans.

Vrai.

2/ Comment appelle-t-on un médecin spécialiste des cancers ?

(un oncologue.)

## Les mots difficiles

**Cellule (ici) :** plus petit élément vivant du corps.

**Chirurgie :** opération.

**Chimiothérapie :** médicaments qui détruisent les cellules malades.

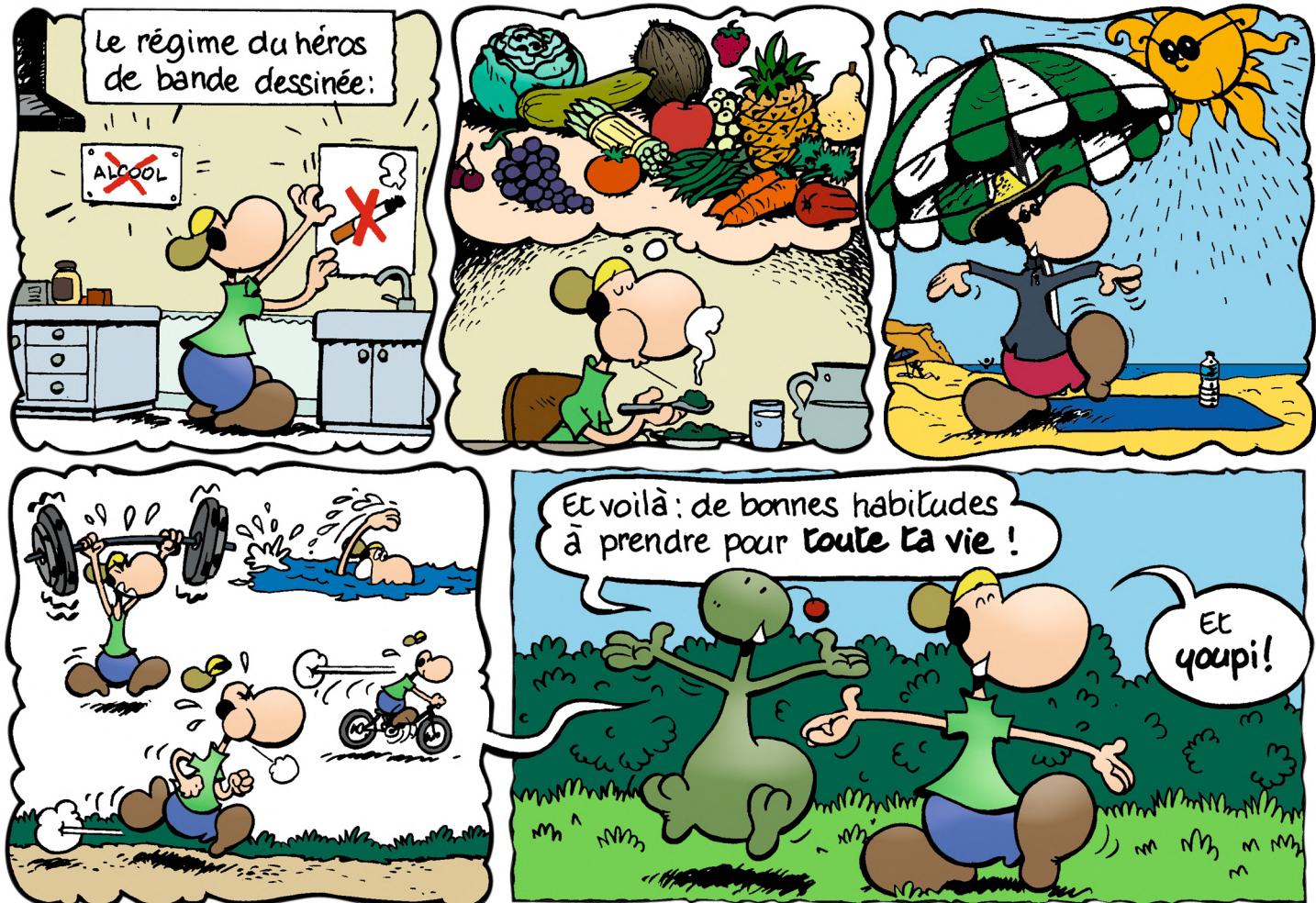
**Radiothérapie :** traitement à base de rayons qui détruisent les cellules malades.

**Cancérogène (ici) :** très dangereux pour la santé.

**Surpoids :** fait d'être trop gros par rapport à sa taille.

Textes : C. Halle / Illustration : F. Kucia

# LES AVENTURES DE SCOUPÉ ET TOURBILLON LES BONNES HABITUDES



Texte et dessin : Philippe Malausséna

Scannez ce QR code  
pour abonner votre  
enfant au journal

**Petit**  
**Quotidien**



Siège social et rédaction : Tél. 01 53 01 23 60 - Play Bac Presse - Paris  
Dir. de la publication : J. Saltet • Dir. diffusion et marketing : M. Jalans • Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage • Chef de projet : C. Bonsey • Secrétaire de rédaction : F. Saltet • Rédactrice : C. Halle  
• Dessinateur : P. Malausséna • Infographie : F. Kucia • Correctrice : M. Bello • Fabrication/routage :  
M. Letellier, S. Parot • Partenariats : O. Briois (o.briois@playbac.fr)  
Play Bac Presse SARL, gérant : Jérôme Saltet. Comité de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans. Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burrus, J. Saltet. Dépôt légal : mars 1998. Commission paritaire : 0426 C 78075. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



Annonce



**inca**  
Institut National  
du Cancer

## CONTRE LES CANCERS, TU AS LE POUVOIR DE PRENDRE DE BONNES HABITUDES!

Fais de l'activité physique



Mange varié et équilibré



Protège-toi du soleil



Ne fume jamais



Ne bois pas d'alcool

