

ÉDITION
2026

SOMMAIRE

Que sont
les cancers ?
p. II-III

Se soigner
et vivre avec
la maladie
p. IV-V

S'en protéger,
c'est possible
p. VI-VII

Quiz
p. VIII



CANCERS : MIEUX LES CONNAÎTRE POUR MIEUX S'EN PROTÉGER



Le 4 février, c'est la Journée mondiale contre le cancer. Aujourd'hui, on guérit de plus en plus cette maladie grâce à la médecine. Comprendre les cancers permet de se rendre compte que des habitudes de vie saines aident à s'en protéger. Être bien informé est le meilleur moyen d'en avoir moins peur.

Une scientifique au Centre de recherche de l'Institut Curie (Paris). © Franck Dunouau

LE SAIS-TU ?

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.

INFOS CLÉS

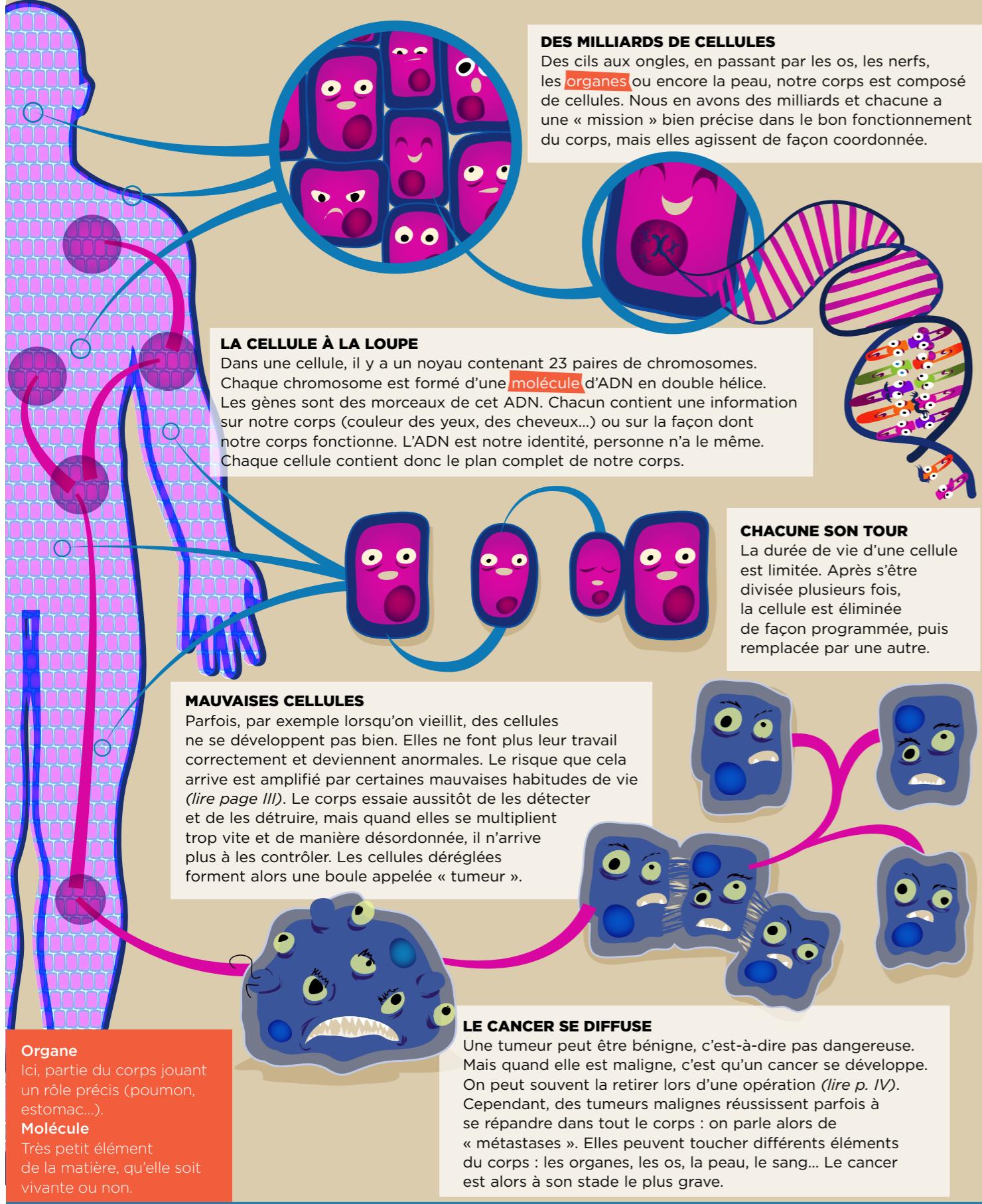
Près de
LA MOITIÉ
des cancers
diagnostiqués
chaque année en France
pourraient être évités
en adoptant des
habitudes de vie saines.

Il existe plus de
100
types de cancers,
selon la zone qui est
touchée. Les plus connus
sont le cancer du sein
ou le cancer du poumon,
mais il y a aussi,
par exemple, le cancer
du sang ou du cerveau.

IL Y A 30 ANS,
des archéologues
découvraient une
momie de femme au
Pérou (Amérique) âgée
de plus de 1 000 ans.
Des médecins
ont trouvé une boule
au niveau de son bras,
causée par un cancer.

QUAND DES CELLULES SE METTENT À DYSFONCTIONNER DANS LE CORPS

À l'origine des cancers, on trouve des cellules (les plus petits éléments constituant notre corps) qui soudain ne fonctionnent plus normalement et se multiplient. Elles échappent alors aux systèmes de surveillance et de contrôle de notre corps. Il existe plusieurs types de cancers, avec des effets plus ou moins graves.



« CELA PEUT ÊTRE DÛ AU HASARD OU CAUSÉ PAR DES COMPORTEMENTS »

CONTEXTE

AUGMENTATION | Le cancer touche en priorité les personnes âgées. Le nombre de cancers augmente dans le monde car nous sommes de plus en plus nombreux et nous vivons de plus en plus longtemps.

MÉDECINE | Les médecins connaissent de mieux en mieux les cancers. Ils savent donc mieux les soigner et les guérir.

INTERVIEW | Jean-Baptiste Méric est Directeur médical et oncologue (médecin spécialiste des cancers) au Centre Hospitalier de Bligny (91). Il nous parle de cette maladie.



ON EST DEVENUES COMPLÈTEMENT DINGUES! ↗
ET ON VEUT PRENDRE TA PLACE!



Monde. « Les cancers ne sont pas les mêmes partout dans le monde. En France, les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon (partie de l'intestin), des poumons et de la prostate (glande génitale masculine). C'est plus de la moitié des cancers. Mais il y a par exemple peu de cancers du col de l'utérus (organe sexuel féminin). En Afrique, au contraire, ce cancer tue de très nombreuses femmes. En Australie (Océanie), pays très ensoleillé, on risque plus d'avoir un cancer de la peau qu'ailleurs. »

Errer.

« Il est difficile de savoir pourquoi un cancer arrive. Normalement, les bonnes cellules se remplacent en recopiant parfaitement leur ADN (lire p. II). Mais parfois, la copie contient une erreur. Les erreurs se multiplient, abîmant l'ADN. Cela peut être dû au hasard ou être causé par des comportements (alcool, tabac...), qu'on appelle des « facteurs de risque évitables ». »

Avenir.

« Le nombre de malades risque d'augmenter dans le futur. Aujourd'hui, on guérit 1 cancer sur 2. Dans l'avenir, les traitements seront de plus en plus efficaces mais il faudra aussi faire des progrès pour détecter les cancers le plus tôt possible afin de mieux les soigner. Enfin, en faisant davantage de **prévention**, on luttera mieux contre les facteurs de risque. »

Pluriel.

« Selon la zone touchée, il existe beaucoup de cancers différents. Ils n'ont pas les mêmes effets, certains font mal ou fatiguent, d'autres pas. Ils n'évoluent pas de manière identique et ne sont donc pas soignés de la même façon. »

Vieillesse.

« 2 cancers sur 3 touchent des personnes de plus de 65 ans. En vieillissant, le corps est moins capable de réparer seul les « erreurs » de copie. Il a aussi, au cours de sa vie, été davantage exposé aux facteurs de risque. »

LE SAIS-TU ?

Le cancer chez les jeunes

Environ 2 500 Français de moins de 25 ans sont atteints d'un cancer chaque année. Cela représente un jeune pour plus de 150 adultes malades. La maladie ne se développe pas de la même façon que chez les adultes. Les jeunes sont également surtout touchés par des cancers du sang et du **système nerveux**. Plus de 8 sur 10 en guérissent.

Vaisseau sanguin

Petit « tuyau » dans lequel le sang passe (ex. : veine).

Prévention

Ici, ensemble d'informations données permettant de comprendre comment éviter l'apparition de la maladie.

Système nerveux

Ensemble des nerfs, éléments par lesquels le cerveau et le reste du corps communiquent.

QUIZ !

Combien de personnes sont touchées par un cancer chaque année en France : environ 40 000, 400 000 ou 4 millions ?

Environ 400 000.

UNE GRANDE BATAILLE CONTRE LES CELLULES MALADES

Quand on entend le mot « cancer », on pense souvent à la mort.

Pourtant, les médecins ne sont pas impuissants face à cette maladie, et de plus en plus de malades guérissent : plus de 5 sur 10 aujourd’hui. En 1960, c’était seulement 2 sur 10. Selon la zone touchée et l’avancée de la maladie, il existe actuellement trois grandes manières de la soigner.

Opération. Lorsque la tumeur est située à un endroit précis, elle est retirée lors d’une opération chirurgicale. Dans certains cas, lorsqu’une tumeur est détectée rapidement, cela suffit à se débarrasser de toutes les cellules cancéreuses présentes.

Rayons. Ce traitement s’appelle la « radiothérapie » : on envoie sur le corps de la personne malade comme des rayons de soleil hyper concentrés qui « brûlent » les mauvaises cellules.

Médicaments. On soigne aussi les cancers grâce à des médicaments donnés sous forme de pilules ou de piqûres : c’est la chimiothérapie. Ces médicaments très efficaces détruisent les mauvaises cellules. Mais au passage, ils peuvent aussi tuer des cellules normales, surtout celles qui se multiplient rapidement comme les cellules des cheveux. C’est pour cela que les cheveux tombent. Ce n’est pas à cause du cancer



QUIZ !

Quel adjectif qualifie un élément favorisant l’apparition d’un cancer ?

Cancérogène.

mais à cause des médicaments. À la fin du traitement, les cheveux repoussent toujours. Les médicaments fatiguent et donnent parfois envie de vomir.

Accompagnés. Quand une personne apprend qu’elle a un cancer, cela provoque souvent une grosse émotion, pour elle mais aussi pour ses proches : colère, peur, tristesse... La présence de la famille et des proches est essentielle pour surmonter cela (lire p. V). Les malades ne sont pas seuls. Ils peuvent recevoir des visites ou faire des activités. Ils peuvent aussi

rencontrer d’autres malades et se font parfois des amis.

Patience. Les traitements sont longs : ils durent souvent plusieurs mois. Ils ne font pas forcément toujours mal mais demandent de la patience. Les explications des médecins sont précieuses pour que le patient comprenne bien ses soins.

Guérir
Dans le contexte d’un cancer, on considère en général qu’une personne est guérie quand aucun signe de la maladie n’est réapparu depuis 5 ans. Parfois, c’est 3 ans seulement.

COMPRENDRE

Le dépistage

Rechercher les signes de la maladie le plus tôt possible, même lorsqu’on se sent en bonne santé, permet de mieux soigner la plupart des cancers. Par exemple, grâce à une mammographie (radio qui montre s’il y a des tumeurs) beaucoup de cancers du sein peuvent être dépistés tôt et guéris. L’examen régulier des grains de beauté, lui, permet de repérer des cancers de la peau.

LE SAIS-TU ?

Plusieurs hôpitaux ont un espace d’accueil chaleureux (avec des livres, des jeux, des goûters...) pour les enfants et les ados dont un membre de la famille est malade. Ils peuvent s’y détendre, discuter, poser des questions sur la maladie...

CHIFFRE CLÉ

Plus de **4 000**

scientifiques (chercheurs, médecins, enseignants, étudiants...) sont spécialisés dans la lutte contre le cancer en France. Ils travaillent dans des centres hospitaliers ou dans des laboratoires de recherche.

Que font les chercheurs ?

Certains tentent de mieux comprendre comment fonctionnent les cellules cancéreuses afin de mieux connaître le cancer et donc mieux le soigner. Cela s’appelle « la recherche fondamentale ». D’autres testent de nouveaux médicaments contre le cancer. Ils font de la recherche clinique. Les épidémiologistes, eux, étudient certains comportements (tabac, alcool...) qui augmentent le risque d’avoir un cancer (lire p. VI).

AU SEIN DE LA FAMILLE : IL FAUT PARLER DE LA MALADIE



Interview donnée à Mon Quotidien Découvertes pour le numéro du 4 février 2021.

Quand un parent ou un grand-parent est atteint d’un cancer,

cela touche toute la famille.

l’enfant risque de développer un mal-être et des angoisses, de se sentir trahi et d’avoir du mal à faire confiance aux adultes. »

rassurant. Il faut souvent du temps pour réussir à parler mais le plus tôt est le mieux. »

Continuer. « Les familles doivent aussi essayer de mener leur vie le plus agréablement possible. Il faut continuer de voir des amis, et, quand la personne malade en a envie, sortir et faire des activités. »



ACTIONS

L’Institut national du cancer est un organisme de l’État

français 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.

Psychologue
Spécialiste des sentiments, du comportement et des pensées des gens.

HPV
Human papillomavirus ou papillomavirus humains.

QUESTION ? RÉPONSE !



Le cancer est-il une maladie contagieuse ?

Non. Le cancer est causé par des cellules qui se « dérèglent » (lire p. II), sans qu’on sache toujours pourquoi. Ce n’est pas une maladie contagieuse comme la grippe, par exemple. On ne peut pas transmettre un cancer ou être contaminé par cette maladie.



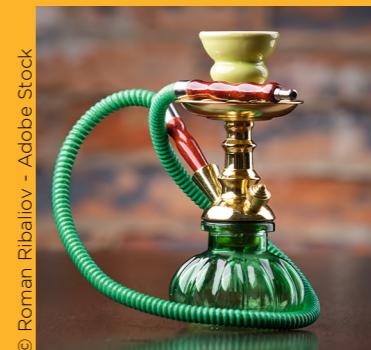
Le cancer du sein concerne-t-il seulement les femmes ?

Non. Les hommes aussi ont des seins. Ils peuvent donc être touchés par cette maladie, mais cela reste très rare. Parmi les cancers touchant les hommes, moins de 1 sur 100 concerne le sein. Le traitement est alors le même que pour une femme.



Existe-t-il un traitement miracle ?

Non. On entend parfois dire que l’on peut guérir d’un cancer grâce à des aliments, des « potions » ou des régimes alimentaires. C’est faux. Il n’existe, à ce jour, que 3 traitements établis pour soigner les cancers (lire p. IV).



Fumer la chicha est-il aussi dangereux que fumer des cigarettes ?

Oui. La chicha libère dans le sang des fumeurs les mêmes substances toxiques qu’une cigarette et en plus grande quantité. Fumer la chicha augmente notamment les risques de cancers du poumon, des lèvres ou de la vessie.

1 jeune
de moins de 15 ans
sur 10 fume en Europe.

En Australie, c'est 2 à 3 jeunes sur 100, alors qu'en France, c'est plus de 12 sur 100. Plus il y a de fumeurs dans un pays, plus le nombre de cancers est élevé. En France, 8 cancers du poumon sur 10 sont dus au tabac et parmi tous les cancers, 1 sur 5 est lié au tabac.

Environ 50 %

des Français
sont en surpoids,
et plus de 1 sur 6 sont
obèses. Le surpoids
et l'obésité favorisent
l'apparition de cancers.



© Siam Pukkato

3,6 %

des cancers du poumon
sont causés par la
pollution extérieure,
et plus particulièrement
par les particules fines
(qui restent dans l'air
qu'on respire et viennent
se loger dans nos
poumons). La recherche
continue pour mieux
mesurer l'impact
de l'environnement
sur notre santé.



© Nady - Adobe Stock

Addictif
Qui rend dépendant, accro.
Nocif
Ici, mauvais pour la santé.

LA QUESTION

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ÉVITABLES ?

Certaines habitudes de vie augmentent le risque de cancer.

Voici les plus dangereuses, les cancers qu'elles peuvent provoquer, et pourquoi.

Tabac. Fumer est le 1^{er} facteur de risque de cancers.

Par ailleurs, c'est très addictif. Plus on commence tôt à fumer, plus il est difficile d'arrêter et plus on fumera longtemps. Une cigarette allumée dégage 70 substances cancérogènes. Une véritable usine chimique arrive dans les poumons d'un fumeur avant de se diffuser dans les autres organes par le sang. Ainsi, le tabac cause de multiples cancers, pas seulement celui des poumons.



Alcool. L'alcool, 2^e facteur de risque, contient une substance toxique pour les cellules : l'éthanol. 1 Français sur 4 dépasse les quantités maximales conseillées (2 verres par jour et surtout pas tous les jours). La consommation d'alcool favorise l'apparition de nombreux cancers, comme celui du sein, du foie, des intestins...

Surpoids. Bien manger et se dérouler sont essentiels, notamment pour lutter contre le surpoids, qui augmente les risques de développer 13 cancers différents. Il n'existe pas d'aliments anticancer, mais certains ont un effet protecteur (lire p. VII). De plus, même après le sport, il ne faut pas s'affaler pendant des heures sur son canapé ou devant un écran.

QUIZ !

Vrai ou faux ? 8 cancers de la peau sur 10 sont causés par les effets du soleil.

DÉCOUVERTE

ADOpte CES BONNES HABITUDES POUR TE PROTÉGER DES CANCERS !

Malheureusement, personne n'est à l'abri du cancer. Mais grâce à des habitudes de vie saines, près de la moitié des cancers pourraient être évités. Voici quelques réflexes à adopter dès maintenant pour multiplier tes chances de rester en bonne santé.

MANGE DE TOUT

Bien manger n'est pas si compliqué ! Il suffit de manger un peu de tout, en limitant les aliments trop gras ou trop sucrés. Concernant les fruits et légumes, c'est à volonté ! Tu peux aussi les consommer en compotes, purées ou gaspacho... Privilégie aussi les aliments riches en fibres, comme les pâtes, le riz ou le pain aux céréales complètes.



QUITTE TON CANAPÉ

En pratiquant une activité physique au moins 60 minutes par jour, ton corps grandira mieux et sera plus résistant. Si tu aimes peu le sport, fais du sport un jeu ! Tu peux danser avec ta famille ou tes amis, faire la course pour aller à l'école, jouer au foot... Peu importe l'activité, l'essentiel est de bouger tous les jours.



ÉCOUTE LE MÉDECIN

Les rendez-vous chez le médecin permettent de prévenir de nombreuses maladies : ne les oublie pas ! Le médecin vérifie que tout va bien, te donne des conseils pour rester en bonne santé et s'assure aussi que tes vaccins sont à jour, notamment celui contre les HPV (lire p. V).



LE TABAC EST TON ENNEMI

Lors d'une soirée ou même à la sortie du collège, tu risques d'être un jour tenté de fumer une cigarette ou d'essayer une cigarette électronique. Si tes copains se mettent à fumer et se trouvent intéressants, dis-toi que tu n'as rien à y gagner, au contraire. Tu risques d'y laisser ta santé (lire p. VI) et ton porte-monnaie. Et puis, fumer sent mauvais, donne mauvaise haleine et favorise les boutons d'acné !



PAS BESOIN D'ALCOOL POUR FAIRE LA FÊTE

Quand on boit quelques gorgées d'alcool pour la première fois, les effets sont immédiats. On voit flou, on perd un peu l'équilibre, on se sent d'un coup fatigué... Si on boit plus souvent et davantage, les effets deviennent plus graves : on vomit, on perd le contrôle de soi, on se ridiculise à raconter ou à faire n'importe quoi et parfois on perd la mémoire. En évitant ce piège, tu préserves non seulement ta santé (lire p. VI), mais aussi ta liberté et une bonne image de toi.

Fibre
Ici, élément favorisant la digestion et limitant l'absorption des glucides (type de sucres).
Prévenir
Ici, prendre des précautions pour éviter quelque chose.



TESTE TES CONNAISSANCES SUR LES FACTEURS DE RISQUE !

1 Qu'est-ce qui est le plus efficace pour protéger la peau du soleil ?

- a/ Une crème à indice très élevé
- b/ Des vêtements couvrants
- c/ De l'autobronzant

4 Combien de cancers peuvent être évités avec de bonnes habitudes de vie ?

- a/ Près de la moitié
- b/ Près du tiers
- c/ Près du dixième



2 Combien de temps dois-tu faire une activité physique chaque jour ?

- a/ 30 minutes
- b/ 1 heure
- c/ 2 heures



5 Certains cancers se soignent avec des tisanes ou des régimes spéciaux.

- a/ Vrai
- b/ Faux

3 Quelle bonne habitude ne réduit pas les risques de développer un cancer ?

- a/ Ne pas s'exposer au soleil
- b/ Ne pas fumer
- c/ Bien faire ses devoirs

6 Fumer la chicha est moins dangereux que fumer une cigarette.

- a/ Vrai
- b/ Faux

Réponses : 1-b / 2-b / 3-c / 4-a / 5-b / 6-b.

Scannez ce QR code pour abonner votre enfant au journal

Mon 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 : J. Arnaud • Secrétaire de rédaction : F. Saltet • Rédactrice : I. Nicolazzi • Dessinateur : N. Stérim • Infographie : S. Monnier • Correctrice : M. Goossens • 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.



Illustrations : F. Kucia

Annonce



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

