

FICHE D'ACTIVITÉS

VOCABULAIRE UTILE

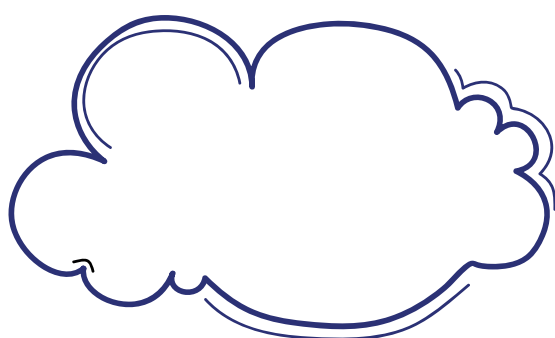
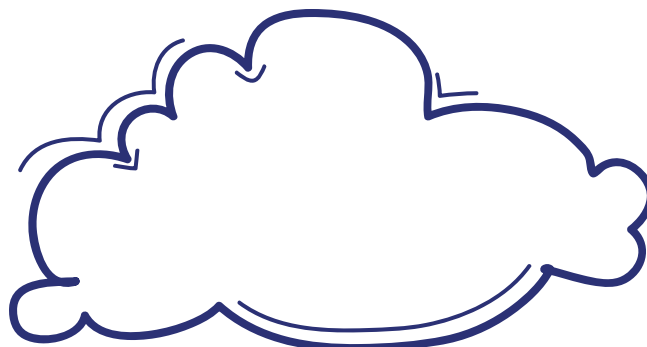
- **Cellule** : plus petit élément vivant de notre corps.
- **Tumeur maligne** : cellules cancéreuses qui se regroupent et forment une boule dans le corps.
- **Cancer** : maladie causée par des cellules malades dans le corps.
- **Cellules cancéreuses** : cellules anormales qui se multiplient dans le corps n'importe comment alors qu'elles ne devraient pas. Elles arrêtent de fonctionner pour le bien du corps. Elles peuvent se répandre dans le corps vers d'autres organes, formant des métastases. Elles affaiblissent l'organisme.
- **Coloniser** : envahir.
- **Muter** : changer.
- **Hygiène de vie** : ensemble des pratiques 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 ?

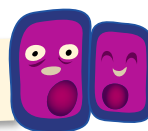
Le cancer est une maladie connue depuis l'Antiquité. En latin, ce mot signifie « crabe ». C'est un médecin grec, Hippocrate, qui lui a donné ce nom il y a près de 2 500 ans. Il avait observé, que dans certains cas, les « boules » formées dans le corps par la maladie étaient entourées de sortes de rayons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

ACTIVITÉ 1 : LE CANCER, C'EST QUOI ?

1/ Avec ton binôme, écris les mots qui te viennent à l'esprit lorsqu'on dit le mot « cancer ».



Venez ensuite par binômes à tour de rôle remplir l'affiche au tableau avec les mots auxquels vous avez pensé.



2/ Regarde l'infographie ci-dessous :

DÉCOUVERTE

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.

DES MILLIARDS DE CELLULES

Des cils aux ongles, en passant par les os, les nerfs, les **organes** ou encore la peau, notre corps est composé de cellules. Nous en avons des milliards et chacune a une « mission » bien précise dans le bon fonctionnement du corps, mais elles agissent de façon coordonnée.

LA CELLULE À LA LOUPE

Dans une cellule, il y a un noyau contenant 23 paires de chromosomes. Chaque chromosome est formé d'une **molécule** d'ADN en double hélice. Les gènes sont des morceaux de cet ADN. Chacun contient une information sur notre corps (couleur des yeux, des cheveux...) ou sur la façon dont notre corps fonctionne. L'ADN est notre identité, personne n'a le même. Chaque cellule contient donc le plan complet de notre corps.

CHACUNE SON TOUR

La durée de vie d'une cellule est limitée. Après s'être divisée plusieurs fois, la cellule est éliminée de façon programmée, puis remplacée par une autre.

MAUVAISES CELLULES

Parfois, par exemple lorsqu'on vieillit, des cellules ne se développent pas bien. Elles ne font plus leur travail correctement et deviennent anormales. Le risque que cela arrive est amplifié par certaines mauvaises habitudes de vie (*lire page III*). Le corps essaie aussitôt de les détecter et de les détruire, mais quand elles se multiplient trop vite et de manière désordonnée, il n'arrive plus à les contrôler. Les cellules dérégées forment alors une boule appelée « tumeur ».

LE CANCER SE DIFFUSE

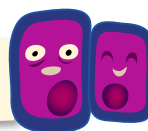
Une tumeur peut être bénigne, c'est-à-dire pas dangereuse. Mais quand elle est maligne, c'est qu'un cancer se développe. On peut souvent la retirer lors d'une opération (*lire p. IV*). Cependant, des tumeurs malignes réussissent parfois à se répandre dans tout le corps : on parle alors de « métastases ». Elles peuvent toucher différents éléments du corps : les organes, les os, la peau, le sang... Le cancer est alors à son stade le plus grave.

Organe

Ici, partie du corps jouant un rôle précis (poumon, estomac...).

Molécule

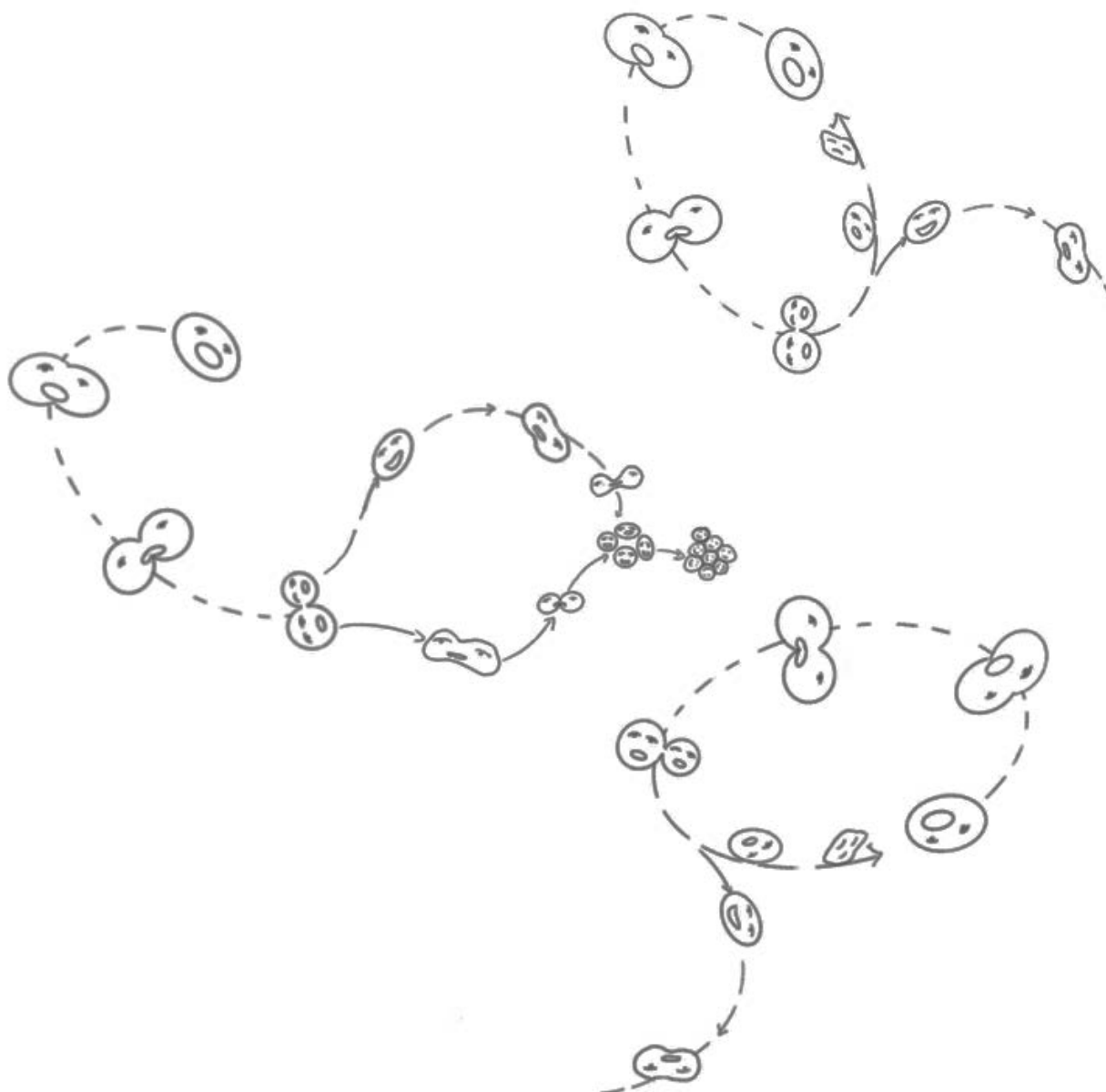
Très petit élément de la matière, qu'elle soit vivante ou non.

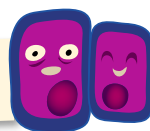


Dessine à ton tour une cellule et écris sa légende dans le cadre ci-dessous :



3/ Parmi ces ensembles de cellules, deux fonctionnent normalement et un est dérégulé. Colorie les cycles normaux en vert et le cycle dérégulé qui entraînera une tumeur en rouge.





4/ Après avoir regardé la vidéo « Cancer : comprendre pour mieux se protéger », réponds aux questions suivantes :

Combien y a-t-il de cellules dans notre corps ?

.....

Comment peut-on décrire le cycle de vie d'une cellule ?

.....

Qu'est-ce qu'une cellule cancéreuse ?

.....

Pourquoi est-elle dangereuse ?

.....

Comment appelle-t-on un amas de cellules cancéreuses ?

.....

Quelles sont les causes des cancers ?

.....

5/ Lis la définition du mot « contagieux » dans un dictionnaire.

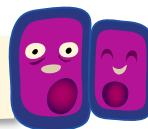
Le cancer est-il contagieux selon toi ? Explique pourquoi.

.....

.....

.....

.....



6/ Complète ce texte à trous :

Le mot « cancer » vient d'un mot latin signifiant « ». Il désigne une maladie grave, qui peut toucher n'importe quelle partie du corps.

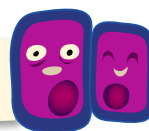
À l'origine des cancers, il y a toujours une abîmée, souvent à cause du vieillissement. Elle devient incontrôlable, elle se très vite et forme une sorte de , une « tumeur ». L'organe attaqué par la tumeur finit par ne plus jouer son rôle.

Les cellules cancéreuses peuvent aussi se disperser dans d'autres organes, et petit à petit, c'est tout l' qui est affaibli.

Le cancer est fabriqué par notre corps : ce n'est pas une maladie

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





ACTIVITÉ 2 : UNE GRANDE BATAILLE

1/ Lis le texte « Une grande bataille contre les cellules malades » puis remplis la grille de mots croisés page suivante en t'aidant des définitions.

À LA LOUPE

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.

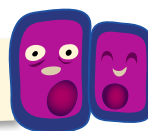
Guérir

Ici, en général, on considère une personne comme guérie quand aucun signe du cancer 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.

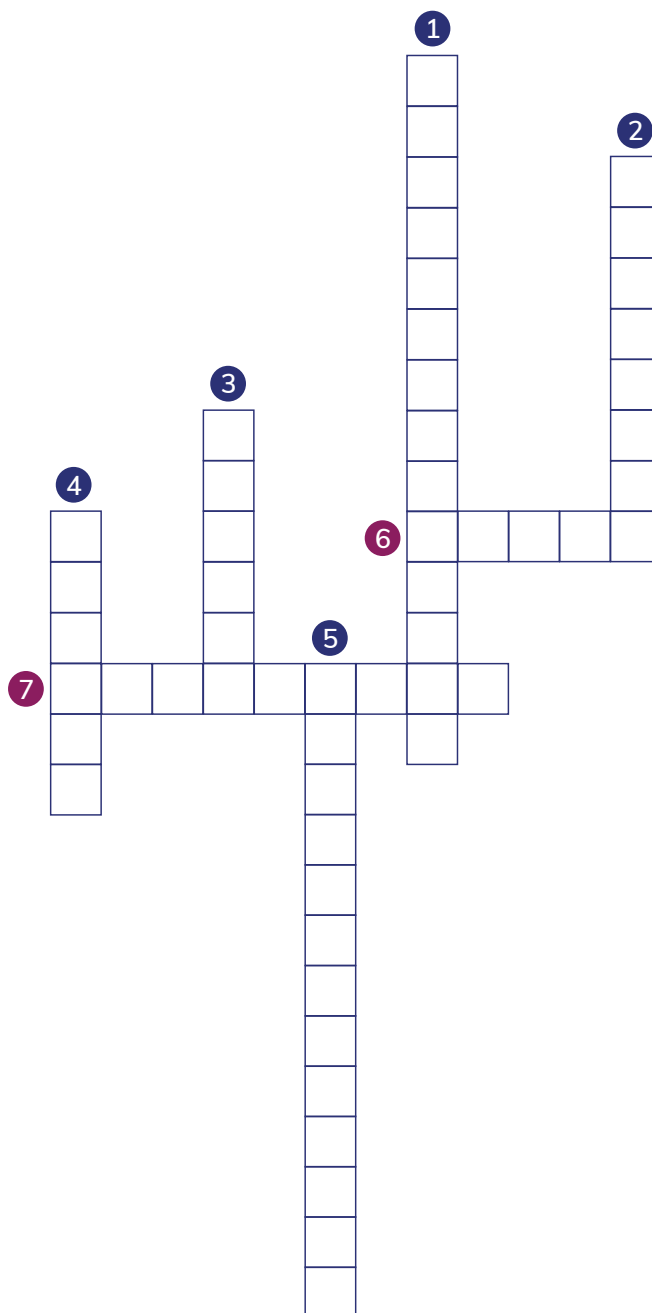


Vertical

- 1 Médicaments qui permettent de détruire les mauvaises cellules.
- 2 Le fait de guérir.
- 3 Boule dans le corps formée par des cellules cancéreuses qui se regroupent.
- 4 Maladie causée par des cellules malades dans le corps.
- 5 Traitement contre le cancer qui envoie des rayons pour brûler les mauvaises cellules.

Horizontal

- 6 Il sert à brûler les mauvaises cellules.
- 7 Opération qui permet d'enlever la tumeur.



2/ Lis le texte ci-dessous :

Le médecin est celui qui soigne, le chirurgien est celui qui opère avec sa main !

Le mot « médecin » vient de *medicus*. C'est un mot d'origine latine, comme une grande partie des mots de la langue française.

Il est formé sur la racine *med* qui donne l'idée d'ordre et de mesure. Le médecin est donc une personne mesurée, sage, calme. Il est celui qui prend les mesures nécessaires pour soigner son patient.

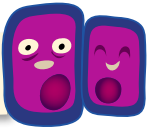
Le mot « chirurgien » vient lui du grec *chiros* qui veut dire « la main ». Le chirurgien est un médecin lui aussi, mais il pratique la médecine avec sa main et ses instruments.

RAPPEL DE COURS

Les mots qui possèdent le même radical forment une famille. À partir d'un même radical, on peut former d'autres mots, en ajoutant :

- un préfixe (avant le radical) ;
- un suffixe (après le radical) ;
- ou les deux.

TON PRÉNOM



Trouve maintenant des mots de la même famille que « médecin ».

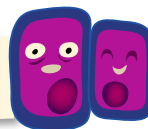
Pour les 6^e seulement : essaie de trouver un mot de la même famille que « chirurgien ».

3/ Complète ce texte à trous :

Le cancer peut se soigner. Il faut pour cela _____ les cellules cancéreuses. Il existe trois principales méthodes pour traiter un cancer : la _____, la _____, la _____. Les progrès de la médecine ces dernières années ont considérablement fait _____ l'espérance de vie et amélioré le confort de vie des patients. Ils ont aussi permis de plus en plus de guérisons.

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





ACTIVITÉ 3 : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

1/ Lis l'article « Les maladies non transmissibles » et réponds aux questions.

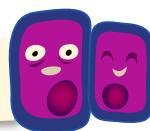
LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES

- Les maladies non transmissibles (MNT) tuent chaque année 41 millions de personnes, ce qui représente 74 % des décès dans le monde.
- Chaque année, 17 millions de personnes, âgées de moins de 70 ans, meurent d'une maladie non transmissible ; plus de 86 % de ces décès « prématurés » surviennent dans les pays à revenus faibles ou intermédiaires.
- Les maladies cardiovasculaires sont responsables du plus grand nombre des décès dus aux maladies non transmissibles, 17,9 millions par an, suivies des cancers (9,3 millions), des maladies respiratoires (4,1 millions) et du diabète (2 millions).
- On impute à ces 4 groupes d'affections plus de 80 % des décès « prématurés » dus aux maladies non transmissibles.
- Le tabagisme, la sédentarité, l'usage nocif de l'alcool et une mauvaise alimentation augmentent le risque de mourir d'une maladie non transmissible.
- La détection, le dépistage et le traitement des maladies non transmissibles [...] sont des éléments essentiels de la riposte contre ces maladies.

Extrait du site de l'OMS

Nomme 4 maladies non transmissibles.

Quels sont les facteurs qui augmentent les risques d'avoir une maladie non transmissible comme le cancer ?



2/ Regarde et lis l'infographie sur les effets du tabac et réponds aux questions.

POURQUOI LE TABAC EST-IL DANGEREUX?

LE TABAC TUE

Chaque année en France, le tabac est responsable de **75 000 décès**, dont **45 000 à cause d'un cancer**. On estime à **1 100 le nombre de décès liés au tabagisme passif**.

LE TABAC EST RESPONSABLE DE 17 CANCERS

Le cancer des poumons est le cancer lié au tabac le plus connu. En réalité, le tabac peut causer des cancers situés dans **17 endroits différents**, répartis dans tout le corps.

LE TABAC EST 100% TOXIQUE

7 000 produits chimiques sont contenus dans la fumée d'une cigarette allumée, dont **70 substances cancérogènes** connues : benzène, arsenic, chrome, goudrons, polonium... C'est une véritable **usine chimique** qui arrive dans les poumons du fumeur avant de se diffuser dans les autres organes par le sang.

LE TABAC POLLUE

Un mégot peut mettre **plus de 10 ans à se dégrader**. Les mégots de cigarettes **sont le déchet plastique le plus retrouvé** sur les plages européennes, juste après les bouteilles en plastique.

LE TABAC CRÉE DE LA DÉPENDANCE

La substance responsable de la dépendance est la **nicotine**. Elle active dans le cerveau le **circuit de la récompense** qui libère de la dopamine, qui fera ressentir une sensation de bien-être. Le cerveau cherchera ensuite à revivre cet instant où il a eu le sentiment que tout allait bien. Le fumeur sera alors **tenté de fumer de plus en plus souvent**.

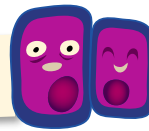
Tabagisme passif : fait de respirer involontairement la fumée de tabac rejetée par les fumeurs.

Cancérogène : qui peut provoquer des cancers en abîmant les cellules.

EN NE COMMENÇANT JAMAIS À FUMER, TU PRENDRAS SOIN DE TOI, DE TES PROCHES ET DE LA PLANÈTE.

Plus d'informations
sur **cancer.fr**





De quoi est composée une cigarette ?

Cite les effets du tabac.

3/ Lis à présent l'article « Quels sont les facteurs de risque évitables ? » et réponds aux questions.

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 cancérigènes. 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...

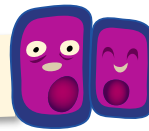
Surpoids. Bien manger et se défouler sont essentiels, notamment pour lutter contre le surpoids, qui augmente les risques de développer 13 cancers différents. Il n'existe pas d'aliments anticancer, mais certains ont un effet protecteur (*lire p. VII*). De plus, même après le sport, il ne faut pas s'affaler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



JE NE COMPRENDS PAS CE QUE TU VEUX DIRE PAR "MES MAUVAISES HABITUDES"!

Vrai ou faux ? Seules les personnes alcooliques peuvent avoir des cancers liés à l'alcool.

Vrai ou faux ? Pour éviter le surpoids, il faut faire du sport de manière intensive. Justifie.



4/ Dans chacune des listes ci-dessous, entoure le ou les intrus, celui ou ceux qui ne font pas partie des comportements favorables à ta santé.

- Légumes – fruits – bonbons – céréales complètes – féculent.
- Danse – mouvement – marche – inactivité – course à pied.
- Pollution – aération – bronzage – sommeil – médecin.

5/ Complète ce texte à trous :

Pour garder un corps longtemps et augmenter les chances de ne pas avoir de graves, tu peux agir dès maintenant. Il faut manger varié et, en privilégiant les aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales complètes...) et en limitant les aliments gras et très sucrés.

Ensuite, il faut bouger, une heure par jour : marche, trottinette, cache-cache...

L'été, tu dois te protéger des rayons du, qui abîment les cellules.

Enfin, en connaissant les effets très nocifs du et de l'....., c'est plus facile de ne pas être tenté(e) et de la première cigarette et le premier verre d'alcool quand tu seras plus grand(e).

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



POUR EN SAVOIR PLUS

À LIRE :



Mon Quotidien
Découvertes,
Cancers : connaître
la maladie pour mieux
s'en protéger.
<https://www.calameo.com/editions-speciales-playbac/read/00645399618e9affafde>



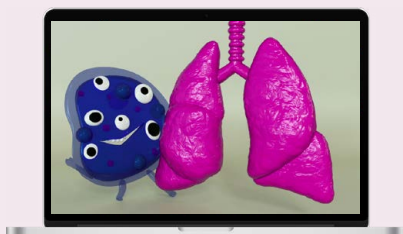
L'Année où ma mère
est devenue chauve, de
Marie-France Bourbeau,
Éditions Québec, 2007.



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

À VOIR :

Cancers : comprendre pour se protéger
(vidéo de 1:30).
<https://l.cancer.fr/videoSeProtgerDesCancers>



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** apparaissent 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, tu te souviendras pourquoi il faut te tenir éloigné 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
inca
Institut National
du Cancer

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.