

ÉDITION  
2021

## SOMMAIRE

Que sont  
les cancers ?  
p. IIConnaître  
les risques  
pour mieux  
se protéger  
p. II-IIIScoupe et  
Tourbillon  
p. IV

# Petit le 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.

# 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.

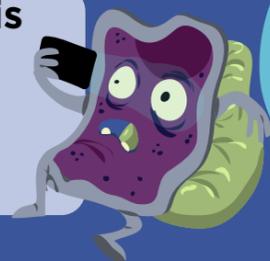


### Manger n'importe comment

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.

## Le sais-tu ?

• **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 cancérologue (ou 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.

## 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.



© Stock Rocket - Adobe Stock

### 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.



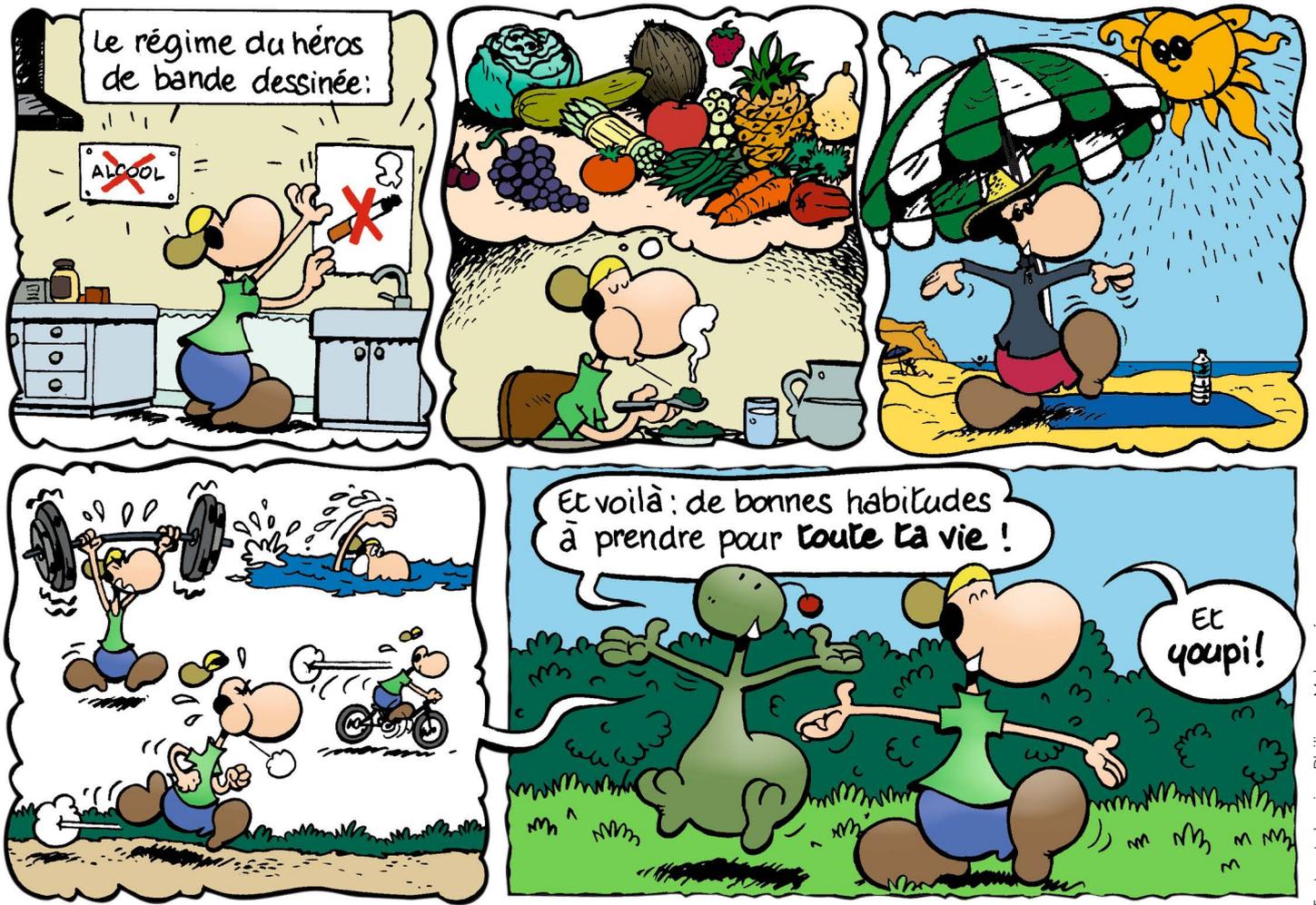
### DÉPISTAGE

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.



© Picture Partners Holland

# LES AVENTURES DE SCOUBE ET TOURBILLON LES BONNES HABITUDES



Texte et dessin : Philippe Malausséna

## Annonce

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

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

MUTUALISME - INCA - SIREN : 187 512 777

### ABONNEZ UN ENFANT AU PETIT QUOTIDIEN

+ My Little Weekly + Le Cartable Numérique

À RENVoyer À : LE PETIT QUOTIDIEN - CS 90006 - LILLE 59718 CEDEX 9

**Oui, je souscris pour 1 an (300 numéros) à :**

**Le Petit Quotidien + My Little Weekly + Le Cartable Numérique**

**Le Petit Quotidien seul**

Je règle ..... € par :

chèque à l'ordre du **Petit Quotidien**

CB n°

Expire fin ..... Cryptogramme

**DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES :**

**SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !**  
**Abonnez-vous en 3 clics sur [playbacpresse.fr](http://playbacpresse.fr)**

**CRÉDIT D'IMPÔT** DE 30% SUR LE MONTANT DE VOTRE ABONNEMENT

**179€**  
au lieu de 318€\*

**-44%**

**129€**  
au lieu de 210€\*

**-39%**

\* Prix de vente au numéro.

Le Petit Quotidien sera envoyé chaque jour, du mardi au samedi, et son hebdo My Little Weekly, chaque mercredi, si j'ai souscrit cette offre.

COORDONNÉES DE L'ABONNÉ(E)

Prénom\* ..... Nom\* .....

Adresse\* .....

Code postal\* ..... Ville\* .....

Tél. ....

E-mail des parents .....

Téléphone et e-mail du détenteur de l'autorité parentale si mineur de moins de 15 ans : Pour faciliter la gestion de votre compte en ligne, être contacté par un journaliste de la rédaction pour faire réagir l'enfant sur un événement d'actualité, faire partie du Club des lecteurs, où l'enfant peut donner son avis sur les unes préférées de son journal, accéder au PDF de son journal, à l'audio des articles, au Cartable Numérique. Pour recevoir les offres de nos partenaires :  OUI

Date de naissance .....  
 Pour vous proposer des produits adaptés, être contacté par un journaliste de la rédaction pour faire réagir l'enfant sur un événement d'actualité en lien avec sa date de naissance.

SERVICE ABONNEMENTS : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min) DU LUNDI AU VENDREDI : 9 H - 18 H / SAMEDI 9H - 12H

Dans un journal, cet encadré s'appelle l'ours

**Siège social et rédaction**  
 Tél. 01 53 01 23 60  
 Play Bac Presse - 14 bis, rue des Minimes  
 75140 Paris Cedex 03

Directeur de la publication : J. Sallet  
 Dir. diffusion et marketing : M. Jalans  
 Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage  
 Chef de projet : M. Le Braton  
 SR : C. Bonsey / Rédactrice : C. Halle  
 Illustrateur : F. Kucia / Correctrice : M. Bello  
 Abonnements : F. Vadivelou  
 Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot  
 Partenariats/publicité : m.duprez@playbac.fr

**Pour vous abonner [www.lepetitquotidien.fr](http://www.lepetitquotidien.fr)**  
 0 825 093 393 (0,15 € TTC/min)  
 CIC Paris : 30066 10808 0010601001 31 Play Bac Presse SARL  
 Gérant : Jérôme Sallet. Comité de direction : F. Dufour, J. Sallet.  
 Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burrujs, J. Sallet. Dépôt  
 légal : mars 1999. Commission paritaire : 0416 C 79076. Loi n° 49-956  
 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Imprimerie : Azurpartner. Origine du papier : Autriche  
 Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot 0,042 Kg/tonne.