FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 2

Institut National du Cancer

COMPRENDRE LES CANCERS

PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux comprendre les cancers et leurs mécanismes pour mieux appréhender les comportements à risque (tabac, alcool, alimentation, sédentarité, exposition au soleil) et adopter les bonnes habitudes le plus tôt possible.
- Accompagner les élèves dans l'acquisition de connaissances qui leur permettront de dire non à l'alcool et au tabac.
- Apprendre aux élèves à se protéger et à protéger les autres.
- Montrer la responsabilité de l'individu et du citoyen concernant sa santé.

DOSSIER INTERDISCIPLINAIRE

- Français :
  Comprendre et s'exprimer à l'oral
  Lire et écrire
- Enseignement moral et civique :
  Le respect d'autrui
  Culture du jugement
- Questionner le monde :
  Pratiquer des démarches scientifiques
  Pratiquer des langages
  Adopter un comportement éthique et responsable
  Reconnaître des comportements favorables à sa santé
- Parcours éducatif de santé :
  Faire acquérir aux élèves de bonnes habitudes d'hygiène de vie

DURÉE

La durée sera à adapter du CP au CE2.
Environ 3 h en 3 séances.

- Activité 1 -> séance 1 (1 h)
  1re étape (mise en situation) : 10 min
  2e étape (lecture) : 10 min
  3e étape (dessin) : 25 min
  4e étape (trace écrite) : 15 min
- Activité 2 -> séance 2 (1h)
  1re étape (jeu) : 45 min (en une séance)
  2e étape (analyse et conclusion) : 15 min
- Activité 3 -> séance 3 (1h)
  1re étape (recueil des connaissances et nuages de mots) : 15 min
  2e étape (lecture d'images) : 15 min
  3e étape (discussion et débat) : 20 min
  4e étape (trace écrite) : 10 min

ORGANISATION

Travail en commun, en groupes et en individuel.

MOTS-CLÉS

Cellule ; tumeurs maligne et bénigne ; cancer ; maladie ; hygiène de vie

POUR ALLER PLUS LOIN

DES LECTURES POUR VOUS ET VOS ÉLÈVES :

- *La maman de Léon est malade* d'Olga Dupré, Lulu.com, 2013.
- *Lia et les petits pois ou C'est quoi le cancer ?*, version « Papa est malade », d'Urs Richle, Books on Demand, 2018.
- *Maman est malade* d'Éric Englebert, Grasset Jeunesse, 2006.

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

DES SITES POUR VOUS :

- Le site de l'Institut national du cancer : *https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/prevenir-les-risques-de-cancers/comment-prevenir-au-mieux-les-risques-de-cancers*

https://preventionenfant.cancer.fr/

- **Lig'up**, un site ressource dédié à la prévention et à l'éducation à la santé : *https://lig-up.net/*

DES ÉMISSIONS POUR VOUS ET VOS ÉLÈVES :

- « Parler du cancer avec les enfants » : *https://www.monreseau-cancerdusein.com/dossiers/vivre-avec/comment-parler-du-cancer/a-mes-enfants/cest-quoi-le-cancer-video-pour-les-enfants*
- Un dessin animé pour expliquer simplement le cancer aux enfants de 4 à 13 ans dont les parents sont malades (dans le cadre des groupes de parole Trukadir animés par la psychologue Amandine Duhamel, à l'origine de ce projet) : *https://youtu.be/bBC4qro2vl0*

FICHE DE L'ENSEIGNANT
CYCLE 2

Institut National du Cancer

NOTIONS ABORDÉES

Les mécanismes du cancer

Le cancer se caractérise par la présence en grand nombre de cellules anormales, qui ne se développent pas bien. Elles ne font plus leur travail correctement et deviennent de « mauvaises » cellules. Le corps essaie aussitôt de les détecter et de les détruire, mais quand elles se multiplient trop vite et de manière désordonnée, le corps n'arrive plus à les contrôler. En se regroupant, les cellules forment une boule appelée « tumeur ». Dans certains cas, elles vont être capables d'envahir d'autres zones de l'organisme. On parle alors de « métastases ». Un cancer métastasé est plus grave et plus difficile à guérir.

Des habitudes saines pour prévenir le cancer

Beaucoup de cancers sont liés au vieillissement des cellules et surviennent à l'âge adulte (67,5 ans en moyenne).
Un grand nombre d'entre eux pourraient être évités grâce à une hygiène de vie adaptée. Une activité physique régulière, une alimentation variée et équilibrée… sont des habitudes qui permettent de préserver sa santé et qu'il faut prendre le plus tôt possible. Elles permettent de limiter les risques d'apparition des cancers.

Les habitudes toxiques qu'il faut éviter

Certaines habitudes sont réellement néfastes pour la santé. On peut citer la première d'entre elles, et de loin : le tabagisme. On peut aussi citer la consommation d'alcool, la sédentarité et l'exposition au soleil. Fumer provoque ainsi de nombreux cancers comme par exemple les cancers du poumon, de la bouche, de la gorge, de l'estomac…

Selon l'Institut national du cancer, près de la moitié des cancers sont évitables. La prévention constitue la stratégie à long terme la plus efficace pour lutter contre cette maladie.

Vocabulaire utile

Cellule ; tumeurs maligne et bénigne ; cancer ; cellules cancéreuses ; coloniser ; muter ; microscopique ; hygiène de vie ; sédentaire.

Conception et réalisation Agence Éditions Spéciales Play Bac – 01 53 01 21 54 © 2025

FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 2

Institut National du Cancer

COMPRENDRE LES CANCERS

FICHE DE PRÉSENTATION DU DOSSIER

ACTIVITÉ 1 : LES CANCERS, C'EST QUOI ?

OBJECTIFS

Comprendre ce que sont les cancers.

- Comprendre que le corps est formé de cellules.
- Comprendre que le cancer vient d'un dérèglement des cellules dans le corps.
- Comprendre qu'il y a plusieurs formes de cancers.
- Comprendre que c'est une maladie avant tout liée au vieillissement.
- Comprendre que le cancer n'est pas contagieux et que la maladie touche des personnes de manière individuelle à cause d'un dérèglement interne au corps.

VOCABULAIRE UTILE À L'ACTIVITÉ

Cellule ; tumeur maligne ; cancer.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

- Questionner le monde :
  Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance
- Français :
  - Pratiquer différentes formes de lecture
  - Écouter pour comprendre des messages oraux ou des textes lus par un adulte
  - Respecter des règles organisant les échanges
- Enseignement moral et civique :
  Confronter ses jugements à ceux d'autrui dans une discussion ou un débat argumenté et réglé
- Enseignements artistiques :
  Articuler le texte et l'image à des fins d'illustration, de création

SUPPORTS

Texte « Les cancers, c'est quoi ? ».

Texte « Le sais-tu ? » sur l'origine du surnom de « crabe » donné au cancer.

MATÉRIEL

Fiche élève Activité 1.

ORGANISATION

Collectif puis individuel.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape 1 : Recueil des représentations et mise en commun des savoirs

- Demander aux élèves s'ils ont déjà entendu parler des cancers.
- Comment les maladies contagieuses se transmettent-elles ?
- Leur demander s'ils pensent que les cancers sont contagieux.
- À leur avis, à quoi est due cette maladie et comment est-ce qu'on la contracte ?

Étape 2 : Lecture de textes et d'images

CP : lecture des textes « Les cancers, c'est quoi ? » et « Le sais-tu ? » à haute voix par l'enseignant, suivi des enfants sur leur feuille.

CE1 et CE2 : lecture seule des textes « Les cancers, c'est quoi ? » et « Le sais-tu ? » par les élèves.

Étape 3 : Dessin

D'après la compréhension des textes, dessiner : une cellule ; un tissu ; une cellule cancéreuse ; une tumeur ; l'animal qu'on associe aux cancers.

Étape 4 : Trace écrite : texte à trous à compléter

¡ L'enseignant vérifie que les enfants ont bien compris les mots difficiles : cancer, cellule, tumeur.

FICHE DE L'ENSEIGNANT
CYCLE 2

Institut National du Cancer

ACTIVITÉ 2 : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

OBJECTIFS

Découvrir si on peut et comment on peut prévenir le cancer.
Découvrir quelles sont les bonnes habitudes à prendre.

VOCABULAIRE UTILE À L'ACTIVITÉ

Hygiène de vie.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

- Français :
  - Pratiquer différentes formes de lecture
  - Respecter des règles organisant les échanges
  - Savoir justifier son interprétation ou ses réponses, s'appuyer sur le texte et sur les autres connaissances mobilisées
- Enseignement moral et civique :
  - Confronter ses jugements à ceux d'autrui dans une discussion ou un débat argumenté et réglé
  - Développer les aptitudes au discernement et à la réflexion critique
  - Adopter un comportement responsable par rapport à soi et à autrui
- Questionner le monde :
  Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance

  Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps). Effets positifs d'une pratique physique régulière sur l'organisme. Changements des rythmes d'activité quotidiens (sommeil, activité, repos...)

SUPPORTS

5 images représentant 5 activités différentes en rapport avec l'hygiène de vie (-> Annexe 1).

© Robert Kneschke - Adobe Stock

© Tomsickova - Adobe Stock

© Ben Gingell - Adobe Stock

© Monkey Business - Adobe Stock

© Rafa

MATÉRIEL

- Fiche élève Activité 2 (nuages de mots, texte à trous).
- Vidéoprojecteur.

ORGANISATION

Travail collectif, en groupes et individuel.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape 1 : Mise en route/discussion collective

Question : pensez-vous qu'à votre âge vous pouvez déjà prendre des précautions pour ne pas avoir des maladies quand vous serez adultes ?

Étape 2 : Quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

Au tableau, recueil de mots et d'idées pour prendre des précautions.

Les enfants complètent les nuages de mots sur leur feuille.

Étape 3 : Travail par groupes de 4

Questionner sur l'hygiène de vie qui favorise la prévention du cancer.

Projection de 5 images au tableau représentant 5 activités différentes en rapport avec l'hygiène de vie : des enfants qui partagent un repas, deux enfants qui jouent au football, un adulte qui fume une cigarette avec son café, des amis adultes qui boivent un verre, un ado qui bronze au soleil.

Échange autour des activités que les enfants aiment faire et celles qu'ils aimeraient faire plus souvent. Chaque groupe est interrogé et on entoure au tableau en bleu les différentes activités que les élèves aiment faire parmi les images proposées et celles qu'ils aimeraient faire plus souvent en rouge. On relève les activités qui n'ont pas été logiquement nommées (cigarette, alcool et peut-être soleil).

Étape 4 : Discussion collective dirigée

Sur les activités aimées : écouter pourquoi les enfants les aiment et essayer de comprendre ensemble pourquoi, en plus d'être agréables, elles sont bénéfiques pour la santé.

Sur les activités non relevées : écouter pourquoi les enfants ne les ont pas relevées, et essayer de comprendre ensemble en quoi elles sont dangereuses pour la santé.

- Rappeler ce que veut dire « manger varié et équilibré ». Pourquoi est-il important de manger varié et équilibré ?
- Pourquoi est-il important de se divertir, de jouer, de faire des activités à l'intérieur et à l'extérieur ?
- Pourquoi est-il important pour le corps de pratiquer une activité physique régulièrement ?

Étape 5 : Trace écrite, texte à trous à compléter (individuel)

L'enseignant vérifie que les enfants ont bien compris les notions d'activité physique régulière, de repas équilibrés et d'habitudes à prendre dès l'enfance pour se prémunir de maladies à l'âge adulte, dont le cancer.

ACTIVITÉ 3 : IDENTIFIONS LES ENNEMIS

OBJECTIFS

Découvrir si on peut et comment on peut prévenir le cancer.
Découvrir quels sont les ennemis à combattre (parfois sournois, car ils agissent plus tard).

VOCABULAIRE UTILE À L'ACTIVITÉ

Sédentaire ; hygiène de vie ; cancer.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

- Français :
  - Écouter pour comprendre des messages oraux ou des textes lus par un adulte
  - Participer à des échanges dans des situations diverses
  - Lire pour découvrir ou valider des informations
- Questionner le monde :
  - Pratiquer, avec l'aide des professeurs, quelques moments d'une démarche d'investigation : questionnement, observation, expérience, description, raisonnement, conclusion
  - Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question

SUPPORTS

Infographie « Comment se protéger des cancers ? ».

MATÉRIEL

Fiche élève Activité 3.

ORGANISATION

Collectif et individuel.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Étape 1 : Peut-on connaître nos ennemis ?

Nommer des cancers connus afin d'aborder par exemple le cancer de la peau, le cancer des poumons... Voir ainsi qu'une cellule peut se dérégler et qu'une tumeur peut se former n'importe où dans le corps.

Y a-t-il un lien possible avec nos modes de vie ?

Demander pourquoi l'alcool et le tabac peuvent être nuisibles.

Étape 2 : Lecture de l'infographie « Comment se protéger des cancers ? »

Répondre à 5 questions de type vrai/faux

Étape 3 : Trace écrite : texte à trous à compléter

CONCLUSION DE LA SÉQUENCE : Texte « Je retiens », sur la fiche élève.

FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 2

Institut National du Cancer

COMPRENDRE LES CANCERS

ÉLÉMENTS DE CORRECTION DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉ 1 : LES CANCERS, C'EST QUOI ?

3/ Trace écrite.

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

ACTIVITÉ 2 : MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

1/ Précautions à prendre pour éviter plus tard les maladies, dont le cancer :

Alimentation saine, activité physique, éviter les fumeurs, ne jamais commencer à fumer, essayer de réduire le contact avec les pollutions...

2/ Travail par groupes de 4 puis collectif

Chaque groupe est interrogé et on entoure au tableau en bleu les différentes activités que les élèves aiment faire parmi les images proposées et celles qu'ils aimeraient faire plus souvent en rouge parmi ces habitudes : manger varié et équilibré / prendre le temps de manger, se divertir / faire du sport).

On relève de fait les activités qui n'ont pas été nommées : fumer et boire de l'alcool et peut-être bronzer au soleil.

Discussion collective dirigée.

Rappeler ce que veut dire « manger varié et équilibré ». Pourquoi est-il important de manger varié et équilibré ?

Manger varié et équilibré, cela veut dire manger 3 repas par jour et 1 goûter avec des fruits, des légumes, des protéines, des laitages, des féculents, de préférence aux céréales complètes (pâtes, pain, riz...).

Cela permet d'apporter à ton corps tous les éléments dont il a besoin, qu'on appelle les « nutriments essentiels ». Grâce à eux tu grandiras bien. Il faut éviter le grignotage et les aliments trop gras et trop sucrés qui favorisent la prise de poids et engendrent un surpoids, facteur de risque des cancers. On peut s'aider quand on fait ses courses avec le nutri-score, une manière ludique et pédagogique d'éviter les aliments trop gras et trop sucrés.

- Pourquoi est-il important de se divertir, de jouer, de faire des activités à l'intérieur et à l'extérieur ? C'est un facteur protecteur avéré et c'est aussi bon pour le moral, puisque la santé ne se résume pas à l'absence de maladies.

- Pourquoi est-il important pour le corps de pratiquer une activité physique régulièrement ? L'activité physique permet de se dépenser, de faire travailler son cœur (de l'entraîner) et ses autres muscles, de fortifier les os... Elle est bénéfique pour beaucoup de fonctions de ton corps : elle favorise la croissance et un développement sain. Une activité de 1 heure par jour au minimum est recommandée pour les enfants.

3/ Trace écrite

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

Il faut aussi pratiquer différentes activités physiques, à l'intérieur comme à l'extérieur : jouer à des jeux, faire du sport, marcher, courir.

FICHE DE L'ENSEIGNANT
CYCLE 2

ACTIVITÉ 3 : IDENTIFIONS LES ENNEMIS

Étape 1 : Peut-on connaître nos ennemis ?

Nommer des cancers connus afin d'aborder par exemple le cancer de la peau, le cancer des poumons... Voir ainsi qu'une cellule peut se dérégler et qu'une tumeur peut se former n'importe où dans le corps.

Y a-t-il un lien possible avec nos modes de vie ?
Oui car fumer, rester devant les écrans, se nourrir de manière déséquilibrée, s'exposer au soleil sont des comportements qui augmentent les risques d'abîmer les cellules de notre corps. Plus tôt on prend de bonnes habitudes, moins notre corps est soumis à des agressions qui peuvent ensuite provoquer des maladies comme le cancer.

Pourquoi l'alcool et le tabac peuvent être nuisibles ?
Le tabac et l'alcool contiennent des produits toxiques, directement responsables de l'agression des cellules, qui peuvent devenir des cellules cancéreuses.

Étape 2 : Lecture de l'infographie « Comment se protéger des cancers ? »

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

Étape 3 : Trace écrite

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

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

À l'initiative de

Institut National du Cancer

À propos de l'Institut national du cancer

Créé par la loi de santé publique du 9 août 2004, l'Institut national du cancer est l'agence d'expertise sanitaire et scientifique en cancérologie de l'État. Chargé de coordonner les actions de lutte contre les cancers, l'Institut, par sa vision intégrée de l'ensemble des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale, économique liées aux pathologies cancéreuses, met son action au service des personnes malades, de leurs proches, des usagers du système de santé, de la population générale, des professionnels de santé, des chercheurs et des décideurs dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, et de la recherche

Conception et réalisation Agence Éditions Spéciales Play Bac – 01 53 01 21 54 © 2025

ANNEXE 1

CYCLE 2

© Robert Kneschke - Adobe Stock

ANNEXE 1

CYCLE 2

© Tomsickova - Adobe Stock

ANNEXE 1
CYCLE 2

© Rafa

ANNEXE 1

CYCLE 2

© Ben Gingell - Adobe Stock

ANNEXE 1
CYCLE 2

Institut National du Cancer

© Monkey Business - Adobe Stock

FICHE DE L'ÉLÈVE
CYCLE 2

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…

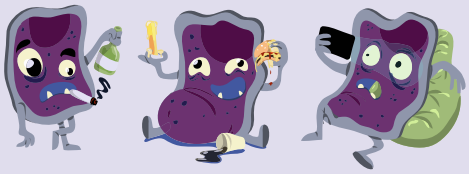
Le cancer est une maladie qui touche nos cellules. Il y a plusieurs types de cancers.

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.



FICHE DE L'ÉLÈVE
CYCLE 2

TON PRÉNOM .....

Institut National du Cancer

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.

UNE CELLULE	UN TISSU
UNE CELLULE CANCÉREUSE	UNE TUMEUR

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 ?

FICHE DE L'ÉLÈVE
CYCLE 2

TON PRÉNOM .....

Institut National du Cancer

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 ?

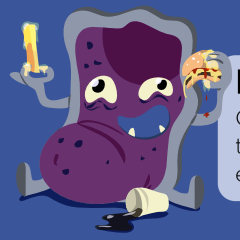
Comment se protéger des cancers ?

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 cancérigènes, 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.

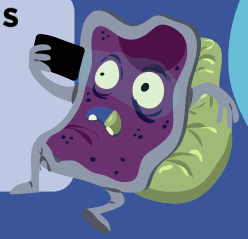


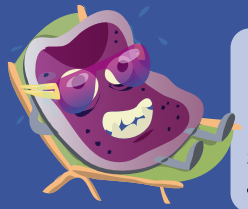
Manger n'importe comment

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

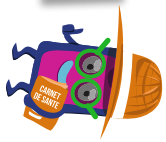
Ne t'expose jamais au soleil, et surtout pas aux heures les plus chaudes (de 12 heures à 16 heures). La meilleure protection, c'est l'ombre. Sinon, porte un tee-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil. Sur la peau qui n'est pas couverte, mets de la crème solaire haute protection (indice 50 au minimum).

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.

Textes : C. Halle / Illustration : F. Kucia

TON PRÉNOM



Institut National du Cancer

FICHE DE L'ÉLÈVE
CYCLE 2

TON PRÉNOM .....

Institut National du Cancer

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 ?

FICHE DE L'ÉLÈVE
CYCLE 2

POUR EN SAVOIR PLUS

À LIRE :

Le Petit Quotidien Découvertes, Cancers : *connaître la maladie pour mieux s'en protéger. https://www.calameo.com/editions-speciales-playbac/read/006453996f1308769d716*

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

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/videoSeProtegerDesCancersEnfants

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

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.

Illustrations : Frédéric Kucia - Conception et réalisation Agence Éditions Spéciales Play Bac – 01 53 01 21 54 © 2025