



# 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)**  
1<sup>re</sup> étape (mise en situation) : 10 min  
2<sup>e</sup> étape (lecture) : 10 min  
3<sup>e</sup> étape (dessin) : 25 min  
4<sup>e</sup> étape (trace écrite) : 15 min
- **Activité 2 -> séance 2 (1h)**  
1<sup>re</sup> étape (jeu) : 45 min (en une séance)  
2<sup>e</sup> étape (analyse et conclusion) : 15 min
- **Activité 3 -> séance 3 (1h)**  
1<sup>re</sup> étape (recueil des connaissances et nuages de mots) : 15 min  
2<sup>e</sup> étape (lecture d'images) : 15 min  
3<sup>e</sup> étape (discussion et débat) : 20 min  
4<sup>e</sup> 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.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Comment-prevenir-au-mieux-les-cancers/Principaux-facteurs-de-risque-de-cancer>
- **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/bBC4qro2vI0>

### 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, plus de 40 % (4 sur 10) 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.



## 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.

### 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).



#### 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.



# 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.

### 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



#### 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





© Tomsickova - Adobe Stock





