Choix sains = vie saine

Plan de cours pour l’éducation des jeunes

Durée prévue :60 à 80 minutes.

## Objectifs d’apprentissage :

* Les participants seront en mesure de nommer les quatre types de cancers les plus courants aux TNO.
* Les participants connaîtront certaines des causes du cancer.
* Les participants comprendront qu’un mode de vie sain peut aider à réduire les risques de développer un cancer.

| Étape | Durée | Notes | Ressources |
| --- | --- | --- | --- |
| Introduction préliminaire | 5 min | Jeu des noms : « Je m’appelle --- et je lance la balle à ---. » (Jusqu’à trois balles) | Balles à jongler |
| Introduction | 10 min | Remue-méninges : que savons-nous sur le cancer?  Le cancer est une maladie des cellules; il résulte d’une division cellulaire incontrôlée.  Faits sur le cancer aux TNO  Il est probable que nous ayons tous déjà été touchés par le cancer. | Présentation :  Diapositives 2 et 3  Projecteur, écran |
| Types de cancers — remue-méninges et discussion | 5 min | Demandez au groupe de nommer différents types de cancer.  **Q 1 : Combien y a-t-il de types de cancer selon vous?**  R : Plus de 200.  **Q 2 : Comment se fait-il qu’il y en ait autant?**  R : Le cancer est une maladie des cellules. Chaque type de cellules (p. ex. les cellules de la peau et des poumons) donne lieu à un type de cancer.  Les différents types de cancer peuvent avoir des causes différentes et être traités de manières différentes. Nous traitons, actuellement, certains types de cancers avec plus de succès que d’autres, mais nous faisons des progrès. Le dépistage précoce augmente les chances de survie.  Montrez un diagramme du corps humain et pointez les différents organes (p. ex. prostate, côlon et col de l’utérus).  Discutez des cancers les plus courants aux TNO. | Diapositives 4 à 11 |
| Causes du cancer | 10 min | Divisez la classe en groupes. Remettez un paquet de cartes de causes à chaque groupe.  Les groupes doivent brandir les cartes qui, selon eux, répondent aux questions. Demandez aux groupes d’expliquer leurs choix. Est-ce que tous les groupes sont d’accord? Pourquoi?  **Q 1 : Lequel des éléments suivants ne cause pas le cancer?**  R : L’eau. Retirez les cartes de l’eau du jeu.  **Q 2 : Quels éléments pouvez-vous contrôler?**  R : Le tabagisme, l’alimentation/le poids/l’activité physique, l’alcool, les rayons UV.  **Q 3 : Quelle est la première cause de cancer du poumon aux TNO?**  R : Le tabagisme. Le tabagisme cause par ailleurs d’autres types de cancers. La fumée secondaire est, elle aussi, associée au cancer du poumon. Dans l’ensemble du Canada, 17 % des personnes de plus de 15 ans sont fumeurs. Aux TNO, ce chiffre grimpe à 34 %. Le cancer du poumon est le cancer qui tue le plus d’hommes et de femmes aux TNO. Il est, aux TNO, responsable de 25 % des décès par cancer.  Discussion : Est-ce que certaines de ces causes vous surprennent?  Diapositive 13 : Que pouvons-nous faire pour réduire nos risques d’avoir le cancer? | Diapositives 12 et 13  Cartes de causes |
| Activité des quatre coins | 5 min | \*\* Toutes les opinions sont pertinentes; il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. \*\*   Placez un écriteau (« Absolument! », « Pas question! », « Oui, mais… », « Non, mais… ») aux quatre coins de la pièce. Les participants doivent se diriger vers l’écriteau qui reflète leur opinion à l’égard des énoncés ci-dessous. Une fois que chacun se trouve près d’un écriteau, demandez aux membres de chaque groupe d’expliquer leur position. Ces derniers peuvent se déplacer s’ils changent d’idée.  **Énoncés**:  1. Je suis trop jeune pour penser au cancer.  2. Je pense que bien manger est la première chose à faire pour prendre soin de ma santé.  3. Je fais actuellement tout ce qui est en mon pouvoir pour être en bonne santé. | Écriteaux, ruban adhésif |
| Avoir un mode de vie sain | 10 min | Que pouvons-nous faire pour améliorer notre santé en vieillissant? Discutez-en.  *Consommer beaucoup de fibres, consommer peu de sucre, mener une vie active, maintenir un poids santé, ne pas fumer, consommer peu d’alcool.* Qu’est-ce que cela signifie? Est-ce difficile à faire? Que pouvons-nous vraiment faire? |  |
| Dépistage du cancer | 5 min | Il est beaucoup plus facile de traiter un cancer quand celui-ci se limite à une seule partie du corps. C’est pourquoi le diagnostic précoce est si important : il permet d’améliorer les chances de survie.  Le dépistage précoce peut sauver des vies. Parlez-en à vos parents et à vos grands-parents. | Diapositive 14 |
| Jeu-questionnaire | 15 min | Trois équipes se placent à des endroits différents, à distance égale d’une cloche. Posez une question et demandez aux participants de se consulter. Demandez, à tour de rôle, aux membres de chaque groupe de sonner la cloche pour donner sa réponse. | Diapositive 15  Cloche  10 questions se trouvant à la fin du présent document |
| Conclusion | 5 min | Réflexion : Pensez à un élément que vous avez appris et que vous avez envie de partager avec un membre de votre famille ou un ami. Écrivez-le. | Feutres, notes adhésives |

Jeu-questionnaire : le cancer chez les jeunes

1. **Le cancer est généralement une maladie qui touche…**
   1. Les enfants
   2. Les personnes d’âge moyen
   3. Les personnes âgées

*Réponse : C. Les cancers sont le résultat de dommages causés à notre ADN et ces derniers s’additionnent au fil du temps. C’est pourquoi le cancer est généralement une maladie qui touche les personnes âgées.*

1. **Comment le cancer se développe-t-il?**
   1. On peut l’attraper de quelqu’un d’autre.
   2. Les cellules se divisent de façon anormale.
   3. On peut le contracter par transfusion sanguine.

*Réponse : B. Ce cancer est une maladie caractérisée par une croissance incontrôlée des cellules. Il devient dangereux pour le corps quand les cellules endommagées se divisent de façon incontrôlable et forment des bosses (ou masses de tissus) appelées tumeurs (sauf dans le cas de la leucémie, où le cancer empêche le sang d’effectuer normalement son travail en entraînant une division cellulaire anormale dans la circulation sanguine).*

1. **Nommez les trois cancers les plus courants chez les hommes des TNO.**

*Réponse : Le cancer de la prostate, le cancer colorectal et le cancer du poumon sont les types de cancers les plus courants chez les hommes des TNO. Le cancer du poumon est responsable du quart de tous les décès par cancer chez les hommes des TNO.*

1. **Vrai ou faux : l’exposition directe au soleil est plus dangereuse entre 11 h et 16 h.**

*Réponse : C’est vrai! Même par temps gris ou nuageux, 80 % des rayons ultraviolets (UV) peuvent traverser la brume, les nuages minces et le brouillard. Enfilez des vêtements qui couvrent les bras et les jambes, portez un chapeau et des lunettes de soleil et appliquez de l’écran solaire et du baume à lèvres avec FPS.*

1. **Vrai ou faux : les personnes qui ont un mode de vie sain n’ont pas besoin de passer de tests de dépistage du cancer.**

*Réponse : C’est faux! Le cancer peut toucher des personnes qui ont un mode de vie sain. Le dépistage précoce peut sauver des vies. Le meilleur moyen de détecter un cancer à un stade précoce est de passer régulièrement des tests de dépistage. Si vous êtes admissibles à des tests de dépistage, parlez-en à votre professionnel de la santé. Encouragez vos parents, grands-parents et autres proches à passer des tests de dépistage!*

1. **Vrai ou faux : votre professionnel de la santé sera la première personne à détecter les premiers signes du cancer.**

*Réponse : C’est faux! Vous connaissez votre corps mieux que quiconque et vous êtes responsable de votre santé. Soyez à l’écoute de votre corps et signalez tout changement à votre médecin le plus tôt possible. Les professionnels de la santé sont formés pour repérer les premiers signes de cancer et d’autres maladies. La détection précoce et le traitement du cancer pourraient vous sauver la vie.*

1. **Mars est le mois de la sensibilisation au cancer colorectal! Le cancer colorectal arrive au deuxième rang des causes les plus courantes de décès par cancer aux TNO. Le taux de décès par cancer colorectal aux TNO est presque deux fois plus élevé que dans le reste du Canada. Nommez deux choses que vous pouvez faire pour réduire vos risques de développer un cancer colorectal.**

*Réponse : Consommer des aliments qui contiennent beaucoup de fibres (comme les fruits et les légumes, les légumineuses et le blé entier) permet de diminuer les risques de cancer colorectal. Une alimentation riche en viandes transformées augmente les risques de cancer colorectal. La consommation d’alcool en grande quantité et le tabagisme augmentent aussi les risques de cancer colorectal. L’activité physique régulière permet de réduire les risques de cancer colorectal. De nombreux cancers, y compris le cancer colorectal, sont attribuables à la mauvaise alimentation, à l’obésité ou à l’inactivité physique.*

1. **Vrai ou faux : une jeune femme de moins de 21 ans devrait passer des tests Pap dès qu’elle est sexuellement active.**

*Réponse : C’est faux. On recommande aux femmes de passer un test Pap chaque année ou deux fois par année à partir de l’âge de 21 ans ou trois ans après sa première relation sexuelle, selon la première de ces éventualités. Le test Pap est recommandé jusqu’à l’âge de 69 ans.*

*Note : le vaccin contre le VPH ne remplace pas le test Pap. Le test Pap permet de déceler les cellules anormales dans le col de l’utérus avant qu’elles deviennent cancéreuses. Il est important de continuer à passer le test Pap après avoir reçu le vaccin contre le VPH.*

1. **Quel pourcentage des résidents des TNO âgés de 50 à 74 ans ont passé un test de dépistage du cancer colorectal en 2011 et en 2012?**
   1. 20 %
   2. 40 %
   3. 60 %

*Réponse : Malheureusement, seulement 20 % des personnes admissibles ont passé un test de dépistage du cancer colorectal en 2011 et en 2012 aux TNO. Cela pourrait expliquer pourquoi 50 % des cas de cancer colorectaux aux TNO font l’objet d’un diagnostic très tardif, c’est-à-dire quand les patients sont déjà très malades. Dépister le cancer plus tôt augmente les chances de survie des patients. En participant aux programmes de dépistage, les résidents des TNO âgés de 50 à 74 ans peuvent obtenir un diagnostic plus rapidement.*

1. **Vrai ou faux : les hommes peuvent avoir le cancer du sein.**

*Réponse : C’est vrai! Bien que ce soit rare, les hommes peuvent, eux aussi, avoir le cancer du sein.*