

Exposition interactive & itinérante



Prendre soin de soi et prévenir les risques de cancer

Le Centre Léon Bérard



Le Centre Léon Bérard (CLB) est l'un des vingt Centres de lutte contre le cancer français.

Il propose sur un seul site tous les examens diagnostiques, les traitements et le suivi de la personne pendant et après la maladie. Le Centre est reconnu comme **un pôle de référence régional, national et international de cancérologie**. Il assure une **triple mission de soins, de recherche et d'enseignement**, avec la volonté permanente d'accroître la qualité et l'accessibilité aux soins pour les patients atteints de cancer.

Il accueille **plus de 35 000 patients chaque année**.

Plus de 1900 personnes (dont 260 médecins, 500 chercheurs, 800 soignants), travaillent au Centre Léon Bérard dans les secteurs du soin, de la recherche, de l'enseignement et des fonctions « support ».



www.centroleonberard.fr

Prévention Cancer Environnement



Le Département Prévention Cancer Environnement du Centre Léon Bérard, créé en 2009, propose des actions qui répondent aux enjeux de la prévention et de la prise en charge personnalisée des facteurs de risque de cancer en lien avec l'environnement – avant, pendant et après la maladie.



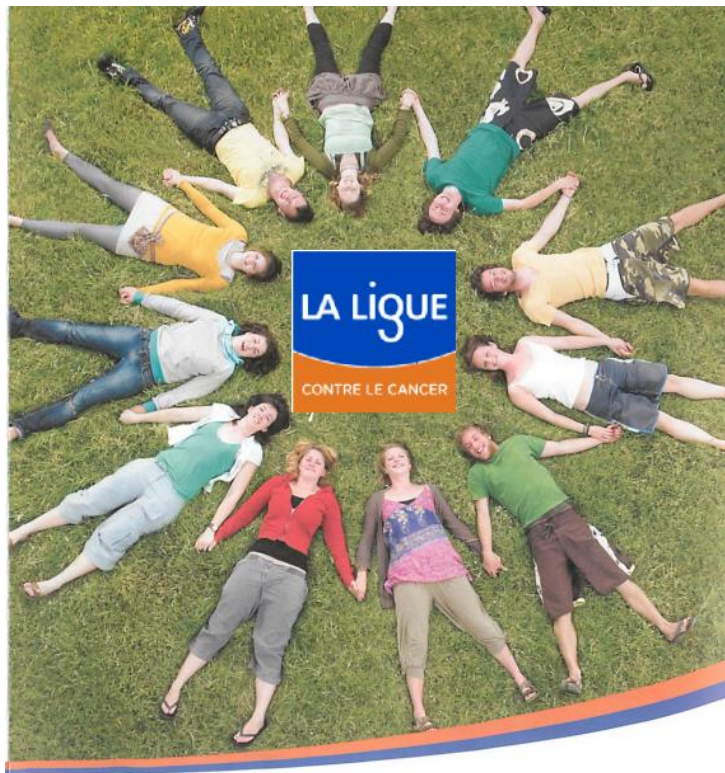
Un portail d'information francophone de référence www.cancer-environnement.fr

Des formations en santé-environnement et des programmes de recherche et de prévention personnalisée des cancers



5 publics prioritaires : les jeunes (malades et non malades), les patients adultes, le grand public, les professionnels de santé et les élus des collectivités territoriales

La Ligue contre le cancer



Le Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer est une association à but non lucratif.

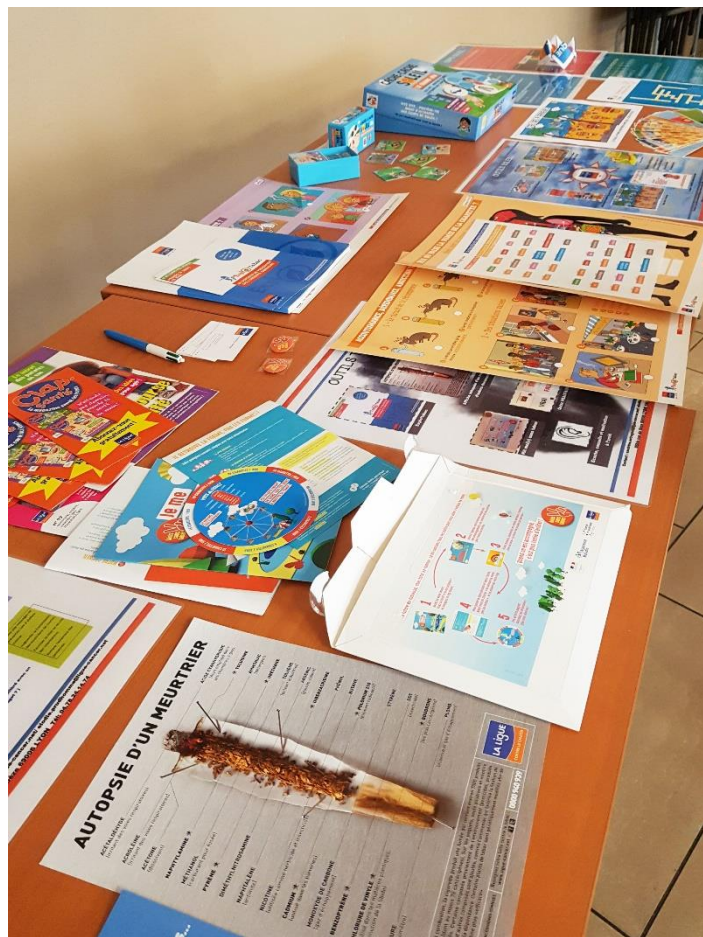
Il a pour missions de :

- **Chercher pour guérir** : financer la recherche contre le cancer
- **Prévenir pour protéger** : informer et sensibiliser la population au risque de cancer
- **Accompagner pour aider** : aider les malades et leurs proches
- **Mobiliser la société** : changer les mentalités face au cancer.



www.ligue-cancer.net/cd69

Mission Prévention de la Ligue



Le Comité intervient auprès des **jeunes**, du **grand public**, des **personnes en situation de précarité** et en **entreprise** avec des programmes spécifiques adaptés.



Intervention en milieu scolaire, via un **agrément de l'éducation nationale** (BO n°34 du 22/09/2016), avec des projets s'inscrivant dans le parcours éducatif en santé, mis en place avec l'établissement, axés sur facteurs protecteurs et/ou facteurs de risque de cancer, en développant les compétences psychosociales des enfants.



- Promotion des **dépistages organisés des cancers** du sein, colorectal et du col de l'utérus
- Incitation à **surveiller régulièrement sa peau**
- Promotion de **la vaccination**, en particulier Hépatite B et Papillomavirus



- Site d'éducation à la santé www.lig-up.net
- Magazine trimestriel Clap'Santé
- Programmes **Explo'Tabac**, **Talis** ou **Explo'Santé** en milieu scolaire

Prévention & risques de cancer



40 % des cancers seraient évités si les connaissances actuelles sur les facteurs de risques étaient traduites en actions de prévention efficaces au niveau individuel et collectif.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

- Plus de 14 000 cancers seraient évitables en AURA.
- La prévention pourrait être territorialisée et activable pour tous les publics : tabac, alcool, surpoids, sédentarité, pollution...
- Une des priorités : s'adresser aux jeunes publics.

L'exposition interactive « Prendre soin de soi et prévenir les risques de cancer » vise à proposer un nouvel outil pédagogique original, s'appuyant sur les contenus du portail Cancer Environnement du Centre Léon Bérard, pour sensibiliser les jeunes à leur propre santé et à renforcer leurs connaissances et leurs capacités d'agir et de faire des choix éclairés.



Une exposition interactive & itinérante



Co-construite avec des jeunes

- Validée par un comité d'experts pluridisciplinaires
- Elaborée par le Centre Léon Bérard (soutenu par la Région Auvergne-Rhône-Alpes) et le Comité du Rhône de la Ligue contre le Cancer



Peut être accueillie dans les établissements scolaires (collèges, lycées, CFA) et autres structures ou événements en région fréquentés par les jeunes.

Les éléments thématiques

2 panneaux d'accueil

- Panneaux permanents
- Présentation synthétique des missions du Centre Léon Bérard et de la Ligue contre le cancer



4 écrans TV avec jeux tactiles

- 2 quiz
- 2 jeux Glisser-Déposer



- Les incollables sur le tabac
- Les incollables sur les facteurs environnementaux



- Activité physique
- Hiérarchisation des facteurs de risque de cancer

Les éléments thématiques

Les panneaux de prévention

- Dépistage
- Vaccination
- Tabac (2)

SE FAIRE DÉPISTER PERMET DE DÉTECTER LE PLUS TÔT POSSIBLE LES MALADIES

Pour les cancers : plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds, meilleures sont les chances de guérison.

DEPUIS L'ENFANCE ET TOUT AU LONG DE LA VIE, ON SURVEILLE SA SANTÉ ET EN PARTICULIER :

- Les dents
- La vue
- Les grains de beauté
- L'audition

Prendre soin de sa santé, c'est aussi rester attentif à certains symptômes comme :

- ECHEULEURS
- PROBLÈMES RESPIRATOIRES
- PROBLÈMES DIGESTIFS OU URINAIRES
- FATIGUE SUDAINES ET INTENSE
- SANGNEMENTS
- CHANGEMENTS PHYSIQUES (perte de poids ou apparition de grosseurs)

En cas de doute, parlez-en à un médecin, à l'infirmière scolaire ou au planning familial !

IL EXISTE DES PROGRAMMES DE DÉPISTAGE DE CERTAINS CANCERS :

- Le cancer du col de l'utérus avec le frottis, recommandé chez les femmes âgées de 25 à 65 ans tous les 3 ans
- Le cancer du sein, avec la mammographie, recommandée pour les femmes de 50 à 74 ans tous les 2 ans
- Le cancer colorectal, avec le test immunologique, (pour détecter la présence de sang invisible dans les selles), recommandé pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans tous les 2 ans

CERTAINES INFECTIONS OU VIRUS PEUVENT PROVOQUER DES CANCERS QUAND LE VIRUS EST PRÉSENT DANS LE CORPS

Des vaccins existent et permettent d'éviter ces infections et virus.

LA VACCINATION CONTRE L'HÉPATITE B pour se protéger du cancer du foie : Obligatoire pour tous les nourissons depuis le 1^{er} janvier 2018. Elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans et plus.

LA VACCINATION ANTI-HPV (papillomavirus humain) pour prévenir le cancer du col de l'utérus : Recommandée pour toutes les filles dès l'âge de 11 ans. Possibilité de rattrapage.

8 femmes sur 10 sont exposées au papillomavirus au cours de leur vie.

UN VACCIN, COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 On introduit un virus inactif ou une partie du virus inactif (vaccin).
- 2 Le corps produit des anticorps contre le virus.
- 3 Je suis vacciné(e) contre ce virus.
- 4 Si le virus actif entre dans mon corps.
- 5 Il est reconnu par les anticorps qui le neutralisent.
- 6 Le virus ne se développe pas et je n'aurai pas la maladie.

VACCINATION INFO SERVICE FR

LE TABAC EST IMPLIQUÉ DANS LE DÉVELOPPEMENT DE PLUS DE 17 CANCERS (EN ROUGE) :

Le tabagisme est la 1^{ère} cause de mortalité évitable et le 1^{er} facteur de risque de cancer. Il est également responsable de maladies cardiovasculaires et de maladies respiratoires. Le risque est surtout lié à la durée pendant laquelle on a fumé, plutôt qu'au nombre de cigarettes fumées.

LE TABAC EST IMPLIQUÉ DANS LE DÉVELOPPEMENT DE PLUS DE 17 CANCERS (EN ROUGE) :

- Cancer du poumon
- Cancer de la gorge
- Cancer de la cavité nasale
- Cancer de l'œsophage
- Cancer du larynx
- Cancer du pharynx
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer du vagin
- Cancer du rectum
- Cancer du pancréas
- Cancer du foie
- Cancer du rein
- Cancer de la vessie
- Cancer du testicule
- Cancer du sein
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer du rectum

LA NICOTINE, LA PRINCIPALE DEPENDANCE :

Contient plus de 70 substances chimiques cancérigènes dont : benzène, chrome, arsenic, goudrons, polonium.

La nicotine, naturellement présente dans le tabac, est responsable de l'addiction, mais n'est pas cancérigène. Plus on commence à fumer tôt, plus on augmente son risque de dépendance.

Les autres modes de consommation sont également à risque :

- Tabac à chapeau
- Pipe
- Cigarettes électroniques

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER ! LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC INTERVIENNENT PRESQUE IMMÉDIATEMENT

QUELS BÉNÉFICES À L'ARRÊT DU TABAC ?

- Economies
- Milleur goût et odeur
- Mieux souffle et meilleure capacité d'endurance
- Dents plus saines et meilleure haleine
- Peau plus belle
- Voix plus claire
- Pas d'odeur de tabac sur les cheveux et vêtements
- Satisfaction personnelle
- Pression sanguine et pulsations cardiaques normales

Avec l'aide d'un professionnel de santé, vos chances d'arrêter augmentent de 80 ! Des consultations jeunes consommateurs existent.

Arrêter de fumer n'est pas facile, il existe des solutions pour se faire aider et être accompagné.

tabac info service le site + l'appel + le 39 89*

* 0800 20 13 13

Les éléments thématiques

Les panneaux de prévention

- Santé-Environnement (2)
- Alimentation
- Activité Physique

IL EST POSSIBLE D'AGIR CONTRE LES POLLUANTS DE NOTRE ENVIRONNEMENT DE VIE

Entre 5 et 10% des cancers seraient liés à des facteurs environnementaux.

Polluants liés à notre environnement de vie :

- Particules fines, polluants de l'air
- Radon, gaz radioactif naturel qui s'accumule dans les espaces clos
- Gas d'échappement
- Particules issues des activités sportives extérieures, substances étrangères à l'environnement ou au système immunitaire
- Bruit, vibrations, pollution d'intérieur... Produits ménagers
- Pesticides
- Température et pollution de l'air intérieur

Rendez-vous sur www.cancer-environnement.fr

L'ENVIRONNEMENT JOUE UN RÔLE SUR NOTRE SANTÉ.

L'environnement est défini comme l'ensemble des expositions à des agents physiques, biologiques et/ou chimiques présents dans les lieux de vie et de travail.

TOUT AU LONG DE SA VIE, ON S'EXPOSE À DE MULTIPLES FACTEURS DE RISQUE LIÉS À NOTRE ÂGE, NOTRE HISTOIRE FAMILIALE, NOS COMPORTEMENTS OU À NOTRE ENVIRONNEMENT

LE CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CANCER (CIRC) ÉVALUE ET CLASSE LES SUBSTANCES ET AGENTS CANCÉROGÈNES OU POTENTIELLEMENT CANCÉROGÈNES POUR L'HOMME.

Plus de 1 000 agents ont été évalués et classés en 4 groupes :

- Agents cancérogènes avérés (Groupe 1, actuellement 120 agents)
- Agents cancérogènes probables (Groupe 2, 384 agents)
- Agents inclassés (Groupe 3, 501 agents)
- Agents probablement pas cancérogènes (Groupe 4, 1 agent)

Rendez-vous sur www.cancer-environnement.fr

MANGER ÉQUILIBRÉ : COMMENT S'Y RETROUVER ?

VIANDES (A BÉTES / A PILES / OISES)
Bœuf, porc, agneau, veau...
Pas plus de 3 steaks / semaine

POISSON
2 fois par semaine

VOLAILLES & ŒUFS
Poulet, dinde...

CHARCUTERIE
Jambon, saucisson...
À limiter, privilégiez le jambon blanc

FRUITS & LÉGUMES
Au moins 5 portions par jour
(1 portion = 1 pomme, 1 tomate ou un bol de soupe)

LÉGUMINEUSES
Fèves, lentilles, pois...

RÉCÉLENTS
De préférence aux légumes comestibles ou aux légumes secs

SUCRES
Attention aux sucres cachés ! Pour les sodas, un verre max. / jour y compris les jus de fruits

SEL
Privilégiez le plat sauté et le plat à l'eau

MATIÈRES GRASSES
Privilégiez l'huile de colza et l'huile d'olive

EAU
À volonté !

PROTÉGER SA SANTÉ, ÇA PASSE AVANT TOUT PAR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE
Pensez à lire le nutrimètre sur les emballages !

AGENTS CANCÉROGÈNES

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CE SONT TOUS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE DIMINUER LE RISQUE DE DÉVELOPPER DE NOMBREUSES MALADIES CHRONIQUES.

Chez les jeunes, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'un tiers mensuel, soit :
- 150 minutes de marche / vélo / skateboard par jour

MAIS AUSSI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR...

DE LE SPORT...

LES ACTIVITÉS : Marche, vélo, course à pied, natation, etc.

LES MALADIES CHRONIQUES : Maladies cardiovasculaires, diabète, etc.

*Une maladie chronique est une maladie de longue durée, qui persiste ou revient souvent et qui nécessite des soins médicaux à long terme.

Les éléments thématiques

Les panneaux de prévention

- Soleil
- L'air intérieur
- Papillomavirus humain (HPV)
- Alcool

80 000 CANCERS DE LA PEAU CHAQUE ANNÉE EN FRANCE : PROFITONS DU SOLEIL EN PROTÉGEANT NOTRE SANTÉ !

LE SOLEIL NOUS EST INDISPENSABLE ET DOÎME NOTRE MORAL !
Mais trop exposer au soleil augmente le risque de cancer de la peau et accélère son vieillissement ! Il peut être aussi à l'origine de réactions allergiques, de problèmes de vue.

En évitant le soleil entre 12h et 16h et en préférant l'ombre

En se couvrant et en protégeant ses yeux

En mettant de la crème solaire indice \geq 30 toutes les 2h

En ville / À l'écartage / campagne / Alcool

Aucun écran / Mieux par nuage / Porter une robe sombre / Porter une casquette / Casquette

L'intensité du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur et les rayons peuvent être très forts même s'il y a des nuages, du vent ou de la neige !

INFO 1

LES BONNES GESTES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Aérer !
Ouvrir toutes les fenêtres au moins 10 minutes par jour, de préférence le matin et le soir.

Ventiler !
Vérifier régulièrement que les systèmes d'aération fonctionnent bien et ne sont pas bouchés.

Diminuer les sources de pollution !
Éviter de fumer à l'intérieur.
Limiter les bougies, encens et désodorisants.
Surveiller l'humidité des pièces (moisissures).

LE SAVIEZ-VOUS ?

- LE TABAC est le 1^{er} polluant de l'air intérieur.
- LE RADON, gaz radioactif incolore et inodore, est la 2^{ème} cause du cancer du poumon. Présent naturellement dans les roches et les sols, il est concentré quand il s'accumule dans les sous-sols fermés.
- LES COMPOSÉS ORGANIQUES VOLATILS sont émis par certains produits du quotidien (médicaments, matériaux de sols et murs, produits de nettoyage et de bricolage, désodorisants...).
- LES PESTICIDES englobent les herbicides, fongicides et insecticides...

Il existe différentes sources de pollution dans la maison, par exemple :

INFO 1

7 PERSONNES SUR 10 SERONT INFECTÉES PAR LE PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV) DANS LE MONDE

Les virus HPV sont très contagieux et se transmettent par contact avec la peau et les muqueuses, souvent lors des rapports sexuels.
C'est une infection Sexuellement Transmissible (IST).

QUELLES CONSÉQUENCES POUR MA SANTÉ SI JE SUIS INFECTÉ ?

À court terme, des verrues (cutanées et génitales) / À long terme, des cancers

Majoritairement l'infection ne provoque aucun symptôme et le virus s'élimine spontanément. **MAS dans 30% des cas, le virus persiste et peut provoquer des cancers**

Bouche / Gorge / Pénis / Anus / Col de l'utérus / Vagin / Vulve

COMMENT ME PROTÉGER CONTRE LES INFECTIONS HPV ?

LA VACCINATION ANTI-HPV VALAÏRE TOUTE LA VIE de 11 à 14 ans
Recommandée pour les garçons et les filles

Ravageage pour tous les adolescents de 15 à 19 ans
Recommandée pour les femmes ayant des relations sexuelles avec des hommes jusqu'à 26 ans.

Paix de traitement contre ces virus / Le préservatif ne protège pas à 100% contre les HPV

Où se faire vacciner ?
Chez le médecin généraliste, le pédiatre ou la sage-femme.
Dans un centre de dépistage gratuit ou un centre de soins.

INFO 1

TOUS LES VERRES D'ALCOOL STANDARDS* CONTIENNENT ENVIRON 10GR D'ALCOOL PUR (ÉTHANOL)

* Un verre = 10cl et 10cl = 100ml

Bière / Cocktail / Whisky coca / Pastis / Vin

10gr d'éthanol = 20 calories

À PARTIR D'1 VERRE D'ALCOOL CONSOMMÉ PAR JOUR, LE RISQUE DE DÉVELOPPER PLUSIEURS CANCERS ET D'AUTRES MALADIES AUGMENTE :

TOUS LES ALCOOLS SONT COMPOSÉS D'UNE SEULE ET MÊME SUBSTANCE, L'ÉTHANOL, QUI EST RECONNU CANCÉROGÈNE POUR L'HOMME

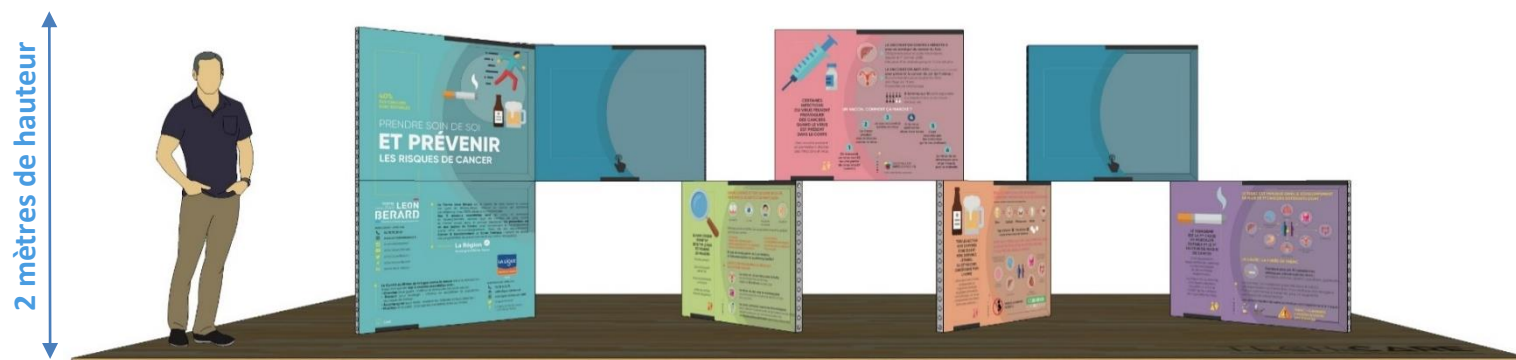
L'alcool peut avoir d'autres conséquences sur l'organisme (stockage de graisses, somnolence, coma éthylique...) et sur les comportements (accidents de la route, violences...)

INTERDIT AUX FEMMES ENCEINTES

0 980 980 930
ALCOOL INFO SERVICE

INFO 1

Les 2 formats d'exposition



FORMAT 100 %
16 panneaux
Surface minimum
8 m x 4 m

- 2 panneaux d'accueil
- 4 écrans TV
- 10 panneaux de prévention (au choix)

FORMAT 50 %
8 panneaux
Surface minimum
4 m x 4 m

- 2 panneaux d'accueil
- 2 écrans TV (au choix)
- 4 panneaux de prévention (au choix)

Informations pratiques



L'exposition doit se situer à l'intérieur dans un endroit sec ; éventuellement en extérieur selon la météo mais sous un barnum couvrant.



Pour que les écrans TV fonctionnent, l'exposition se raccorde à une prise secteur de 220 volts.



L'installation de l'exposition (montage/démontage) nécessite 3 personnes. Elle peut être réalisée par plusieurs membres des équipes ou par un prestataire.



La hauteur de l'exposition est de 2 m. La surface d'installation de l'exposition est de 8 m x 4 m (format 100%) ou de 4 m x 4 m (format 50 %).



Le transport de l'exposition nécessite un véhicule d'une surface minimum de 1.5m x 1.5m x 1.5 m. 3 personnes sont nécessaires pour le déplacement (2 personnes minimum avec l'utilisation d'un hayon). Si vous ne pouvez pas assurer le transport, le Centre Léon Bérard et la Ligue contre le cancer s'en chargeront.



Une convention d'utilisation ainsi qu'une mise à disposition seront signées avant l'exposition, entre l'établissement d'accueil et le Comité du Rhône de la Ligue contre le Cancer ou le Centre Léon Bérard.



Il est possible de faire intervenir, sur le lieu d'accueil, des membres de l'équipe de la Ligue et/ou du Centre Léon Bérard. Des actions de communication ou des animations peuvent être proposées en lien avec l'exposition. Ces modalités sont à définir avec les personnes référentes (cf. Contacts).

L'exposition se digitalise !

www.expo-prendresoindesoif.fr



Contacts



RHÔNE

Centre Léon Bérard
Département Cancer Environnement



Référent : Julien Carretier



04 78 78 28 00



cancer-environnement@lyon.unicancer.fr

Comité du Rhône de la Ligue contre le cancer
Service Prévention



Référente : Sandrine Estragnat



04 78 24 14 74



cd69@ligue-cancer.net