

NOUVELLE  
FORMULE!

LE  
MAGAZINE  
SANTÉ  
DES JEUNES.

# CLAP SANTÉ!

**HORS-SÉRIE**  
LE CANCER EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

6 À 8 TÉMOIGNAGES :  
ILS ONT VÉCU LA MALADIE

10 & 11 UNE INFOGRAPHIE  
POUR TOUT COMPRENDRE

12 ZOOM SUR  
LES TRAITEMENTS



LA LIQUE

CONTRE LE CANCER

# TOUT SAVOIR DES CANCERS

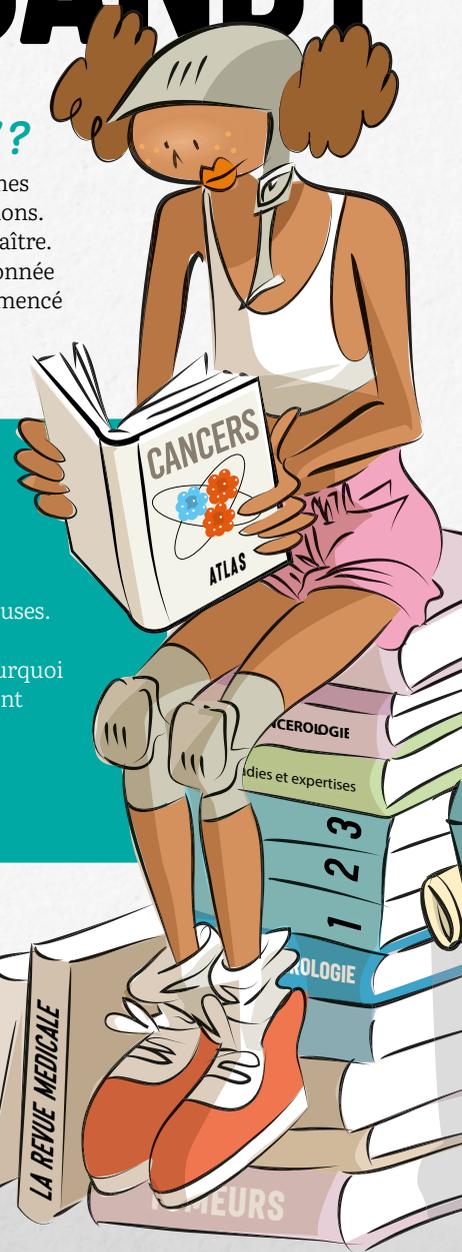
# Le cancer

Tom et Candy se posent plein de questions sur le cancer. Pour les aider, Clap'santé a mené son enquête et demandé de l'aide à des médecins super calés.

# EXPLIQUÉ À TOM ET CANDY

## Pourquoi on dit "les cancers" plutôt que "le cancer" ?

Parce que le mot "cancer" regroupe un ensemble de maladies très différentes ! Nous sommes constitués de cellules qui se renouvellent en permanence, mais cela se fait sous certaines conditions. Ainsi de nouvelles cellules naissent régulièrement pour remplacer celles qui vont bientôt disparaître. Parfois la machine s'emballe et les cellules se multiplient trop vite, trop fort, de manière désordonnée ce qui peut dégénérer en cancer. Il en existe plusieurs types en fonction des cellules qui ont commencé à dysfonctionner. Si ce sont des cellules d'organes, de muscles, d'os, de sang ou de nerfs, les cancers ne sont pas les mêmes.

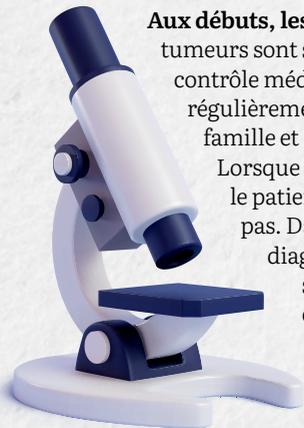


## Quelle est la différence entre un cancer et une tumeur ?

On parle de tumeur lorsque les cellules en croissance "dérailent" et forment une grosseur. Quand elles sont bénignes, elles ne sont pas dangereuses. Elles peuvent facilement être retirées du corps. Lorsqu'elles sont malignes, on parle alors de cancer. Elles sont difficiles à séparer des organes, c'est pourquoi on doit prélever le tissu qui est autour. Certaines tumeurs malignes envoient des cellules malades à distance. C'est ce que l'on appelle des métastases. Elles peuvent se propager dans tout le corps et entraîner le dysfonctionnement ou la mort de l'organe qu'elles attaquent. Tu l'auras compris : toutes les tumeurs ne sont pas des cancers mais tous les cancers ont commencé par une tumeur.

## Comment sait-on si on a un cancer ?

Aux débuts, les cancers ne font pas forcément mal. Les tumeurs sont souvent découvertes par hasard, à l'occasion d'un contrôle médical de routine. D'où l'importance de consulter régulièrement, surtout s'il y a déjà eu des cancers dans la famille et que l'on sait que l'on est une personne à risque ! Lorsque la maladie commence à s'attaquer aux organes, le patient a mal. Il sent que quelque chose ne va pas. Dans ce cas, il faut consulter vite. Un cancer diagnostiqué tôt sera plus facile à soigner. Aller voir son médecin permet aussi de se rassurer. On ne développe pas un cancer tous les jours. La plupart du temps, il ne s'agit que de petits bobos !



## Est-ce qu'il y a des cancers partout dans le monde ?

**Oui mais il existe des différences d'un pays à l'autre.** Les cancers peuvent être liés à des facteurs génétiques. Certains groupes de personnes ont plus de risques de développer la maladie. Pour le reste, les scientifiques expliquent la survenue des cancers par des causes chimiques, physiques ou biologiques. En Russie, les cancers des poumons sont nombreux car il y a beaucoup de fumeurs et donc d'habitants exposés à la fumée. C'est une cause chimique. En Australie, le nombre de cancers de la peau est plus important qu'ailleurs. Il y a beaucoup de soleil et les Australiens ne se protègent pas tous. C'est une cause physique. Pour finir, certains cancers se développent après une infection par un virus ou une bactérie. C'est le cas en Afrique subsaharienne où les hépatites B et C provoquent des cancers du foie ou bien avec le papillomavirus humain qui provoque des cancers du col de l'utérus à travers le monde.

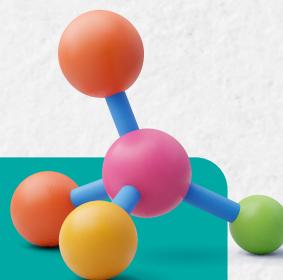


## Et les animaux, ils peuvent avoir des cancers ?

**Oui mais toutes les espèces ne sont pas touchées de la même façon.**

Chez les chats et les chiens, les cancers sont plutôt fréquents. Les animaux qui vivent avec des maîtres fumeurs sont même plus malades que les autres car ils ingurgitent, sans le savoir, les substances dangereuses de la fumée qui se déposent sur leurs poils. D'autres animaux comme le rat taupe-nu ou la baleine boréale sont très rarement touchés par les cancers.

Les scientifiques les étudient de très près pour essayer de percer leur secret et peut-être s'en inspirer pour soigner ou protéger les humains.



## Combien de jours faut-il pour se soigner ?

**Tu connais les réponses de Normands ?**

C'est comme cela qu'on appelle une réponse très floue, évasive... En bref, une réponse qui n'en est pas une ! Pour cette question, la réponse de Normand s'impose car il n'y a pas de durée établie. Tout dépend des patients ! Certains malades resteront longtemps à l'hôpital, car le cancer a eu le temps de bien s'installer dans leur corps ou qu'ils sont extrêmement fatigués. D'autres n'y passeront que quelques jours, et viendront simplement à l'hôpital pour les consultations et les traitements avant de rentrer se reposer à la maison.



Tu te poses d'autres questions sur les cancers ? Viens écouter les réponses du doc !



**HORS-SÉRIE**  
LE CANCER EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

**03 CLAP' SANTÉ!**



# Éviter les cancers, UNE MISSION COLLECTIVE

Pourquoi le cancer  
a touché cette dame ?  
Et ce monsieur ?

Ce garçon ? Hélas, il  
n'y a pas vraiment de réponse à cette question.  
La maladie dépend de facteurs génétiques, de choix  
individuels et aussi du hasard. En revanche, tout le  
monde peut s'engager pour rendre l'environnement  
plus sain et moins dangereux pour la santé.

## L'importance des gènes



Les anomalies génétiques qui favorisent la multiplication des cellules peuvent se transmettre de génération en génération. Certaines personnes naissent ainsi avec des prédispositions pour le cancer. Cela ne signifie pas qu'elles développeront forcément la maladie. Mais avec leurs gènes, elles ont plus de risques d'être touchées. Elles devront donc se faire dépister régulièrement pour se faire soigner plus vite si la maladie venait à se développer.

## Des choix qui protègent...



Chacun peut minimiser ses risques de développer un cancer au cours de sa vie. Voici quelques bonnes habitudes que tu peux adopter.

- **Manger équilibré.** Bien nourries tes cellules résistent mieux aux agressions !
- **Faire 30 minutes d'activité physique par jour.** Un corps qui a l'habitude de bouger est mieux armé face aux maladies.
- **Bien dormir.** Pendant ton sommeil, les cellules se réparent.
- **Contrôler.** Des rendez-vous réguliers chez le médecin permettent de détecter les traces d'une éventuelle maladie. Plus les cancers sont dépistés tôt, et plus il est facile de les soigner.
- **Se faire vacciner.** Le vaccin contre le cancer n'existe pas. En revanche, tu peux te protéger contre certaines infections qui risquent de provoquer des cancers comme les papillomavirus (HPV) ou l'hépatite B.
- **Résister.** Il est parfois difficile de ne pas faire comme les autres. Et pourtant... Il vaut mieux parfois faire bande à part, surtout quand il s'agit de boire de l'alcool ou fumer, car ce sont des comportements qui favorisent l'apparition des cancers.

En 2017, la Ligue a invité 3 100 jeunes de 9 à 14 ans à réfléchir ensemble sur les mesures à prendre afin d'éviter les risques de cancer. Tu peux écouter leurs idées ici et nous proposer les tiennes en nous écrivant !



## .... et d'autres qui mettent en danger



Certains comportements favorisent l'apparition de cancers. Pour maximiser ses chances de rester en bonne santé, il vaut mieux les éviter. Si besoin, des médecins peuvent même aider !

- **Consommer des drogues (tabac, alcool). Le tabac est la première cause de cancer en France.** Les dangers de l'alcool sont moins mis en avant. Et pourtant.... Un homme buvant 3-4 boissons alcoolisées par jour a trois fois plus de risques d'avoir un cancer du foie qu'un homme qui n'en consomme pas.
- **Prendre le soleil sans se protéger.** L'exposition sans protection aux rayons du soleil est un facteur connu de cancers de la peau. Près de 70% des cancers de la peau sont liés à l'exposition aux rayons UV.
- **Mal manger.** Trop de viandes, trop de sucreries... Ces mauvaises habitudes augmentent le risque d'être en surpoids, ce qui favorise certains cancers.
- **S'exposer aux infections.** Les cancers ne sont pas contagieux, mais certains peuvent se développer à la suite d'une infection par un virus. L'hépatite B, par exemple, est une maladie sexuellement transmissible très répandue sur la planète qui peut créer des cancers. Elle provoque 2 millions de décès par an dans le monde : c'est la troisième cause mondiale de cancer.

## Un engagement collectif



Face aux cancers, les individus ne sont pas devant face aux bons ou mauvais comportements qu'ils peuvent adopter ou éviter. La société peut faire des choix collectifs pour protéger tout le monde. Il est peut-être interdit de fumer devant ton école. La création des espaces sans tabac fait partie des décisions collectives pour réduire l'exposition aux tabac et sa consommation et donc les cancers. Quand une ville décide de ne plus utiliser de pesticides dans ses espaces verts ou d'interdire la circulation dans certaines rues, elle agit aussi pour la santé de ses habitants. Les particules émises par les voitures, les produits chimiques utilisés pour l'agriculture ou dans certains métiers... Toutes les pollutions peuvent favoriser l'apparition des cancers. C'est pour cela qu'en matière de santé, le combat n'est pas individuel. Nous sommes toutes dans la même équipe !

## Le hasard, celui qu'on n'attend pas



Alors pourquoi il ou elle a eu un cancer ? La réponse est un mélange des raisons évoquées dans cette double page. Au départ, les gènes peuvent jouer un rôle dans le développement ou non d'un cancer. La suite dépend d'une combinaison de facteurs de risques et de facteurs protecteurs. Chacun de nous peut décider d'adopter des comportements positifs pour protéger sa santé. Cela favorisera aussi leur adoption par ton entourage car on se copie entre amis ! Les bons gestes pourront même parfois annuler les risques pris dans le passé. Cela ne garantit à personne qu'il échappera à la maladie, mais cela multiplie les chances de rester en bonne santé. Et si tous les enfants de ta génération adoptent les bonnes habitudes, le nombre de cancers diminuera de façon importante dans quelques décennies !

# ILS ONT VÉCU LA MALADIE

« Les médecins m'ont dit que j'aurais du mal à refaire du sport »

« À 15 ans, j'étais très sportif.

Quelques jours après ma rentrée au lycée hôtelier, j'ai eu très mal à la cuisse pendant un match de foot. Je pensais à un claquage mais en quelques heures, ma jambe a doublé de volume. Les médecins ont repéré une boule de la taille d'un petit ballon de rugby sur ma cuisse. J'avais un cancer du fémur (os de la cuisse) : une tumeur s'était installée sur mon os et avait contaminé les muscles de ma jambe. Cette année-là, je ne suis pas retourné au lycée. J'ai fait une chimiothérapie de septembre à février. C'était une période compliquée parce que je n'avais pas le droit d'aller dehors. Je devais rester dans un environnement stérile, isolé de tous les virus et bactéries dangereux pour ma santé. Ensuite, j'ai été opéré. On m'a retiré le fémur pour le remplacer par celui d'un donneur. Puis j'ai été dans un centre de rééducation, à Nantes, pour réapprendre à marcher et remuscler ma jambe. Pendant ce temps, mes parents étaient en Dordogne. Ils venaient de racheter un camping et devaient travailler.



FLORENT

Heureusement, ma grand-mère et mon frère étaient avec moi. Mes amis sont aussi venus me rendre visite. Un an après le diagnostic, j'ai pu retourner au lycée. En parallèle, j'ai continué la rééducation pendant cinq ans. Les médecins disaient que j'aurais du mal à refaire du sport, mais pour moi, c'était important alors j'ai fait mon maximum pour leur donner tort. En mars, je me suis lancé un défi : faire le tour des quatre îles

de Charente-Maritime en récoltant des fonds pour la Ligue contre le cancer et le centre de rééducation où j'ai été soigné. J'ai marché 30 km par jour pendant deux semaines et récolté 10 000 euros ! L'année prochaine, j'aimerais faire encore mieux. Je pourrais en profiter pour parler du don d'organes. C'est important parce que sans ça, je ne serais peut-être pas en bonne santé aujourd'hui ! »  
**Florent, 24 ans**

FLORENT

ENZO

SOLENN  
& ENZO

RESTER  
POSITIF!

ENZO



## « Le cancer a rapproché ma famille »

« En 2013, j'avais 9 ans et mon frère 7 ans quand ma mère nous a expliqué qu'elle était malade. Nous, on n'avait jamais entendu parler du cancer du sein. Elle nous a dit de ne pas nous inquiéter mais le jour où elle nous a annoncé qu'elle allait perdre ses cheveux, j'ai pleuré. Mes parents ont tout fait pour que la maladie nous perturbe le moins possible, mon frère et moi. Ma mère portait une perruque et même si elle devait aller à l'hôpital pour ses traitements, elle s'arrangeait pour être présente à nos anniversaires,

à Noël ou pour le 31 décembre. Mes copains ne savaient pas que ma mère était malade. Mon père avait juste prévenu une famille d'amis pour que leurs parents puissent nous ramener de l'école si jamais ma mère était trop fatiguée pour venir nous chercher. Au début, elle a beaucoup vomi à cause des effets secondaires des médicaments. Un soir où elle était très mal, j'ai fait chauffer du lait avec des céréales pour le dîner. C'est le seul repas que je savais préparer ! La maladie nous a fait gagner en autonomie. Je dirais même que cela a renforcé

les liens entre mon père, mon frère, ma mère et moi. Cela m'a rendu plus fort et plus attentif aux autres. Il y a dix ans, quand ma mère commençait à aller mieux, nous avons participé à Odyssée avec ma mère et mon frère. C'est une course qui permet de récolter des fonds pour la recherche contre les cancers. Depuis trois ans, je suis même bénévole pour l'organiser. C'est ma façon à moi d'aider ceux qui vivent ce que nous avons vécu. »

**Enzo, 19 ans**

# ILS TÉMOIGNENT

« Mon frère m'a donné sa moelle osseuse pour m'aider à guérir... »

« À l'été 2018, j'ai senti une boule au niveau de mon aine, en haut de la cuisse. Pendant deux semaines, je l'ai sentie grossir jusqu'à ce que j'aie du mal à marcher. Et puis je me suis réveillée un matin avec tous les symptômes d'une grippe. Mon médecin m'a dit que je m'inquiétais pour rien. Comme cela ne s'arrangeait pas, j'ai décidé d'aller en consulter un autre. Il m'a envoyé directement aux urgences. Après plein d'examen, les médecins m'ont dit que j'avais un lymphome, un cancer des ganglions qui touche le système immunitaire. J'avais 20 ans. Cela peut paraître surprenant mais j'étais presque soulagée de l'apprendre. Grâce au diagnostic, j'allais pouvoir commencer les traitements pour me soigner. J'ai d'abord fait une chimiothérapie puis les médecins ont voulu que je fasse une greffe de moelle osseuse parce que la mienne n'était plus capable de reconnaître la maladie pour la combattre. Pour ça il fallait trouver un donneur compatible. »

**Solenn, 25 ans**



« ... C'était naturel d'aider ma sœur »

« Quand un malade a besoin d'une greffe de moelle, les médecins font d'abord venir les frères et sœurs car ils ont plus de chances d'être compatibles. Je suis allé à l'hôpital, j'ai fait des prises de sang, des examens du cœur... Les soignants voulaient s'assurer que j'étais en bonne santé. J'étais content d'apprendre que ma moelle était compatible avec celle de ma sœur. Pour moi, c'était

naturel d'aider Solenn, même si c'est vrai qu'à 16 ans, c'est une grosse responsabilité de sauver quelqu'un en donnant une partie de son corps. L'opération s'est bien passée. J'ai juste dû rester au lit pendant deux ou trois jours. Grâce à ce don, ma sœur va bien aujourd'hui. Elle a repris une vie presque normale. »

**Enzo, 21 ans**

# L'animal totem

Le cancer est souvent symbolisé par un animal. Voici quelques indices pour découvrir lequel.

- L'animal mystère peut vivre dans l'eau ou sur la terre.
- Il dort dans les rochers pour se cacher des prédateurs.
- Le nombre de ses pattes est toujours un multiple de quatre.
- Il appartient à la famille des crustacés.
- Il marche vite mais seulement de côté.



1



2



3



4



5



6



Réponse 5 : Le mot cancer vient du latin *karkinos*, qui signifie crabe ; c'est un grand médecin qui a fait le rapprochement entre la forme des pattes de crabe et la manière dont se propagent les tumeurs dans le corps d'un malade. Tout cela, vers 400 ans avant J.C. La maladie n'a donc rien de nouveau ! Pour découvrir le nom de ce médecin résous la charade juste en dessous.

## RÉFLEXION

### CHARADE DU MÉDECIN

- Mon premier est la neuvième lettre de l'alphabet
- Mon second est l'onomatopée d'un popcorn qui explose dans une casserole.
- Mon troisième est un animal d'égout ou de bibliothèque
- Mon quatrième est une boisson chaude anglaise qui a perdu son accent
- Mon tout est un célèbre médecin connu pour son serment

Qui suis-je ?

Réponse : Hippocrate

## ORTHOGRAPHE

POUR ÉVITER LES BLESSURES, MERCI DE NE PAS LAISSER  
TRAINER VOS PELLERES ET **B**ATEAUX. ....

NE BUVEZ PAS L'EAU DE MER, ELLE CONTIENT DU **S**OL. ....

NE LAISSEZ PAS VOS **P**LAQUETTES PRÈS DE L'EAU. ....

LA **M**OULE POURRAIT LES EMPORTER. ....

ET PERSONNE NE VEUT SE Baigner DANS UNE **M**UR POLLUÉE. ....

POUR VOTRE SANTÉ, ATTENTION AUX **H**AYONS DU SOLEIL. ....

SI VOUS N'AVEZ PAS DE CHAPEAU,  
PROFITEZ DES VACANCES POUR EN **P**OUVRE UN. ....

MÊME EN VOUS PROTÉGEANT VOUS AUREZ UN TEINT **S**ALÉ. ....

ALORS ENDUISEZ-VOUS DE **C**RIME ! ....

Réponse : recherche

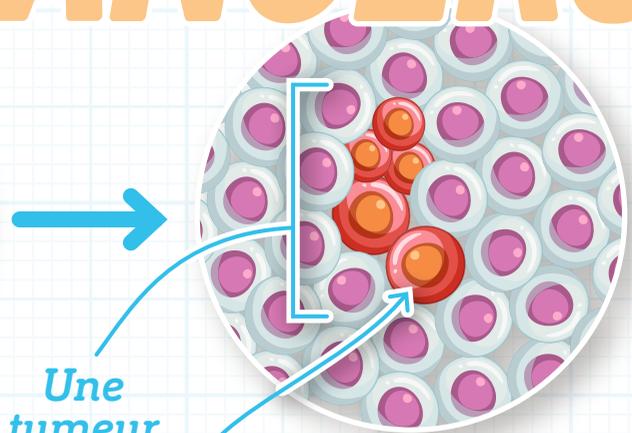
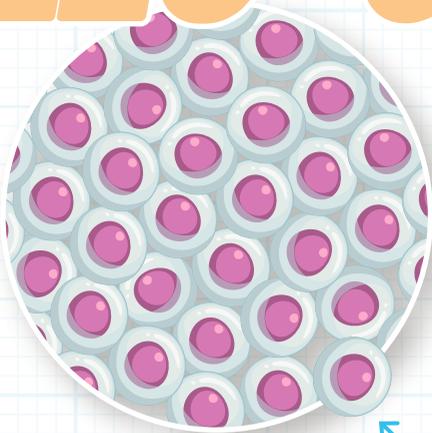
## LE PANNEAU ZINZIN

À la plage, le maître-nageur a installé un grand panneau pour faire de la prévention. Hélas, il a fait très vite et il a confondu quelques mots. Corrige les lettres en bleu et tu découvriras, dans le tableau quelque chose de très important dans la lutte contre les cancers.

## Les tissus sains.

Organes, muscles, peau... Tous les tissus du corps humain sont composés de milliers de cellules assemblées. Grâce à la division cellulaire, les vieilles cellules qui meurent sont immédiatement remplacées par de nouvelles.

# Comprendre LES CANCERS



Une  
tumeur

## Une cellule saine.

Le corps humain est rempli de cellules comme celle-ci. Elles ont toutes une durée de vie limitée mais aussi un super pouvoir : même si elles sont minuscules, elles sont capables de se diviser en deux cellules identiques. C'est grâce à ce processus que le corps humain se régénère.

## Une cellule tumorale.

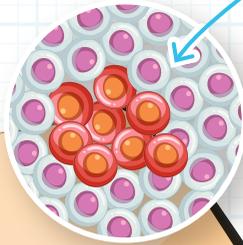
Parfois, les cellules déraillent et cessent de se renouveler normalement. Elles se renouvellent trop vite, trop fort ou en trop grande quantité. Des amas de cellules peuvent alors se former dans les tissus. C'est ce que l'on appelle une tumeur. Lorsque les cellules de la tumeur ne cherchent pas à attaquer ce qu'il y a autour, la tumeur est bénigne. Elle n'est pas dangereuse. Dans d'autres cas, les cellules anormales sont beaucoup plus agressives. C'est une tumeur maligne, un cancer.

# L'INFOGR'AFFICHE

Tu veux en savoir plus ?  
Regarde cette petite vidéo !



## Une tumeur



## Des métastases.

Lorsque les mécanismes de défense ne suffisent pas, les cellules anormales continuent de se multiplier. Les cellules malignes parviennent même à se déplacer dans le corps sur de plus ou moins longues distances pour s'installer dans d'autres organes. C'est ce que l'on appelle des métastases.



## Des cellules qui se soignent toutes seules !

Quand une cellule ne se comporte pas comme elle devrait, le corps humain dispose d'un mécanisme de défense. Si le corps joue bien son rôle, il peut même forcer la cellule qui disjoncte à s'autodétruire pour éviter de nuire à l'organisme

# COMMENT SOIGNE-T-ON LES CANCERS ?

Comme les cancers font partie des maladies graves qui tuent chaque année beaucoup de personnes dans le monde, les scientifiques travaillent dur pour mettre au point des traitements toujours plus efficaces. En voici quelques-uns.

Avant de traiter un patient, les médecins réalisent une série d'examens. En fonction du type de cancer, de l'état de santé du patient et de l'avancée de la maladie, ils peuvent ensuite choisir un ou plusieurs traitements parmi cette liste.

CANCER SOLIDE CANCER DU SEIN, DE LA PROSTATE, DE LA PEAU, DES POUMONS...	LES DEUX	CANCER LIQUIDE CANCER DU SANG, DE LA LYMPHE...
<ul style="list-style-type: none"><li>· CHIRURGIE</li><li>· HORMONOTHÉRAPIE</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CHIMIOTHÉRAPIE</li><li>· IMMUNOTHÉRAPIE</li><li>· RADIOTHÉRAPIE</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GREFFE DE MOELLE OSSEUSE</li><li>· THÉRAPIE GÉNÉRIQUE</li></ul>

## L'IMMUNOTHÉRAPIE

C'est un traitement qui vise à stimuler les défenses immunitaires naturellement présentes chez un patient. Il consiste à armer le corps pour qu'il se défende mieux contre les cellules cancéreuses.

## LA GREFFE DE CELLULES SOUCHES

Elle consiste à remplacer la moelle osseuse d'un patient par celle d'un donneur. Comme les cellules souches greffées n'ont jamais été en contact avec la maladie, elles la combattent mieux. Parfois, les patients peuvent aussi recevoir une greffe de leur propre moelle osseuse. Les médecins la prélèvent avant une chimiothérapie très forte par exemple, et leur réimplante après, quand leurs cellules affaiblies par le traitement ont besoin d'un coup de boost.

## LA CHIRURGIE

Lorsque l'opération est possible, les médecins retirent la tumeur, formée par les premières cellules cancéreuses. C'est la forme la plus ancienne de traitement du cancer.

## L'HORMONOTHÉRAPIE

Certains cancers comme les cancers du sein ou de la prostate se multiplient plus vite en présence des hormones naturellement produites par le patient. L'hormonothérapie bloque la production des hormones pour réduire la croissance des cellules du cancer.

## LA CHIMIOTHÉRAPIE

Pour détruire les cellules cancéreuses, les médecins proposent aux patients de prendre des médicaments capables de s'attaquer aux cellules cancéreuses. Généralement envoyés directement dans les veines, avec des perfusions, ces médicaments sont aussi connus pour leurs effets secondaires (fatigue, vomissement, perte des cheveux...).

## LA RADIOTHÉRAPIE

Elle consiste à brûler les cellules cancéreuses avec des rayons très puissants pour les empêcher de se multiplier. La radiothérapie peut avoir lieu avant une chirurgie pour réduire la taille de la tumeur ou pour l'enlever, ou après, pour éliminer les cellules cancéreuses restantes.

## LA THÉRAPIE GÉNÉRIQUE

Encore expérimentale, cette technique consiste à injecter un gène dans une cellule pour remplacer un gène déficient. Le nouveau gène pourra fabriquer une substance ou une arme capable de détruire les cellules du cancer, ce que ne savait pas faire le gène remplacé.

## ATTENTION aux traitements miracles !

En matière de cancers, beaucoup de fausses informations circulent. Certains promettent par exemple de soigner la maladie avec des plantes ou des médicaments disponibles sur internet. Prudence ! Seuls des médecins peuvent dire ce qui convient ou non à un malade. Prendre un autre "traitement" peut s'avérer très dangereux, voire mortel.



SUR LE TERRAIN...

EN DIRECT  
DE LA LIGUE

# LA LIGUE À FOND SUR LES SOINS DE SUPPORT

**Les oncologues sont les médecins spécialisés dans le traitement des cancers. Pour appuyer leur travail et s'assurer que les patients traversent au mieux la tempête de la maladie, des associations comme la Ligue proposent aussi des soins de support. Objectif : prendre soin de soi pour retrouver très vite une super santé !**

Quand elle a fait des études pour devenir diététicienne, Anaëlle, 26 ans, n'imaginait pas travailler à la Ligue contre le cancer. Aujourd'hui, elle anime des ateliers de cuisine avec des patients pour le comité du Nord. « Avec les traitements, les malades perdent souvent l'appétit. Ils ont du mal à avaler les aliments, ils ont des nausées... », raconte-elle. Anaëlle leur propose de cuisiner des plats simples et de saison, en petits groupes. « On suit des recettes faciles à reproduire et après on mange tous ensemble. » Pendant les repas, les participants peuvent parler du cancer ou de complètement autre chose. Cela fait partie des missions de la Ligue : rompre l'isolement des patients en leur rappelant qu'ils ne sont pas QUE des malades. Ils sont aussi des parents, des amis, des fans de musique, d'animaux... Au comité du Nord, Anaëlle travaille avec une socio-esthéticienne. « Les malades ont souvent la peau sèche, des ongles qui cassent, des sourcils qui tombent, explique Anaëlle. Ma



collègue leur montre des astuces de maquillage. Elle peut aussi soulager certaines de leurs douleurs avec des petits massages qu'ils pourront reproduire à la maison. » Le comité fait aussi appel à des psychologues qui peuvent recevoir les patients seuls ou avec leurs proches. Car le cancer ne chamboule pas que les malades,

il bouleverse des familles entières. La Ligue est aussi là pour les accompagner. C'est important pour s'assurer qu'à la maison, les patients recevront le soutien dont ils ont besoin. Le comité du Nord, comme la plupart des comités de la Ligue propose aussi des séances d'activité physique adaptée aux gestes que les malades peuvent sans se faire mal. Elles sont animées par des professeurs de sport spécialement formés aux douleurs et difficultés rencontrées par les personnes qui souffrent d'un cancer. « Certains malades en rémission continuent de venir à ces séances et

c'est super parce qu'on sait que l'activité physique diminue les risques de récurrence, c'est à dire de refaire un nouveau cancer, souligne Anaëlle. Et puis cela permet aussi aux malades en plein traitement d'échanger avec des personnes qui ont gagné leur combat contre le cancer. »

HORS-SÉRIE  
LE CANCER EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

13 CLAP  
SANTÉ!

# LE JOURNAL DE LA MALADIE DE SOPHIE

Sophie a 40 ans. Elle vient de se faire diagnostiquer une tumeur au sein. Pour les cancers, il n'y a pas de règles : les patients mènent le combat contre la maladie à leur façon.

Sophie a accepté de nous raconter le sien. En plus il finit bien !

Voilà à quoi pourrait ressembler son journal intime.

## ★ 2 OCTOBRE 2016

Ce matin j'ai eu rendez-vous chez mon gynécologue pour ma visite annuelle. Je lui ai parlé de la boule que j'ai senti sous mon aisselle en prenant ma douche. Le docteur me propose de réaliser une mammographie, par précaution.

## ★ 3 OCTOBRE

La **mammographie** n'était pas douloureuse mais les médecins m'ont conseillé une **biopsie** "pour vérifier". Ils ont aperçu une tache dans mon sein et veulent s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une tumeur maligne.

## ★ 6 OCTOBRE

Un cancer. Mon médecin a essayé de me l'annoncer avec douceur. Il ne peut pas se prononcer sur la maladie. Pour la suite, il m'a donné les coordonnées d'un oncologue. J'ai du mal à réaliser. J'ai demandé à mon mari de rentrer plus tôt pour lui parler avant que les enfants ne rentrent du collège. Il semble plus inquiet que moi.

## ★ 10 OCTOBRE

Rencontre avec l'oncologue. Avec ce rendez-vous, ma maladie devient réelle. Plus de doute, c'est bien de mon corps que l'on parle ! L'oncologue m'a proposé de prendre rendez-vous avec un psychologue. Ce soir, j'ai dit à mes garçons que leur maman avait une maladie. Ils n'ont pas posé de questions. A 11 et 13 ans, les garçons ne sont pas toujours très bavards.

## ★ 6 NOVEMBRE

Cela fait longtemps que je n'ai pas écrit. J'ai passé mes journées à courir de rendez-vous en rendez-vous. Avant d'entamer une **chimiothérapie**, les médecins recommandent par exemple de se soigner les dents pour éviter qu'elles ne s'infectent.

## ★ 7 NOVEMBRE

Demain, première chimio. Quand j'ai annoncé à mon supérieur au travail que j'allais devoir m'arrêter pendant quelques mois, il m'a regardé comme si je n'allais jamais revenir... C'est fou comme les gens peuvent penser au pire quand on prononce le mot cancer.

## ★ 8 NOVEMBRE

J'espérais échapper aux effets secondaires de la chimiothérapie mais non.... Le traitement me donne la nausée.

## ★ 20 NOVEMBRE

Et voilà, j'ai perdu ma première touffe de cheveux à cause de la chimiothérapie.

## ★ 22 NOVEMBRE

Pas facile de se regarder dans le miroir avec la boule à zéro. Maintenant que je n'ai plus de cheveux, ma maladie devient visible. J'ai rencontré une socio-esthéticienne. Ma sœur m'a accompagné. J'avais besoin de son avis pour choisir ma perruque.

## ★ 24 DÉCEMBRE

Joyeux Noël ! Cela m'a fait du bien de voir ma famille. Nous n'avons même pas parlé de la maladie. Un bonheur. Enfin, jusqu'au repas. Mes traitements me rendent hypersensible aux odeurs. Celle de la bûche m'a dégoûtée. Et pourtant j'adore ça !

## ★ 12 FÉVRIER

La première étape de ma chimiothérapie est terminée. Prise de sang, radio, scanner... J'ai réalisé un tas d'examens dont j'attends encore les résultats. A partir de ce bilan d'évaluation, l'oncologue me dira ce qu'il prévoit pour la suite.

## ★ 16 FÉVRIER

Aujourd'hui j'ai rencontré d'autres malades au comité départemental de la Ligue contre le cancer. J'avais besoin de rencontrer des femmes qui traversent les mêmes épreuves que moi. J'en ai marre des "Il faut te battre", de mes proches. A la Ligue, au moins, on se comprend.

## ★ 10 MARS

Je me suis fait opérer ce matin. On m'a enlevé ma tumeur avant qu'elle ne contamine d'autres organes. Cela me fait bizarre d'avoir un sein en moins mais l'idée de ne plus avoir cette tumeur en moi me soulage.

## ★ 26 MARS

Les médecins m'ont conseillé de faire de l'activité physique adaptée. Ils disent que je dois être en forme pour combattre la maladie.

## ★ 1<sup>ER</sup> AVRIL

C'est reparti pour la chimiothérapie. Je vais suivre une **radiothérapie** en parallèle pour renforcer l'efficacité de la chirurgie.

## ★ 20 MAI

Aujourd'hui c'est le spectacle de fin d'année au collège. Je suis épuisée et ça se voit... J'ai décidé d'y aller quand même : mes garçons rappent pour la première fois.

## ★ 8 JUIN

Aujourd'hui, je vais voir un psychologue. Avec la maladie, j'ai l'impression d'avoir délaissé ma famille ces derniers mois. J'ai même loupé le mariage de ma meilleure amie. Le cancer c'est un problème de cellules, mais ça chamboule tout.

## ★ 25 JUIN

Les vacances tombent à l'eau. Il me reste quelques séances de chimiothérapie et je ne peux pas m'éloigner de l'équipe médicale qui me suit.

## ★ 31 AOÛT

Les garçons préparent leur rentrée. Depuis que j'ai terminé mes traitements, je dois manger équilibré. Toute la famille en profite. Mathurin s'est même découvert une passion pour la cuisine.

## ★ 5 OCTOBRE

Voilà plus d'un an que tout a commencé. Mon médecin dit que je suis en voie de rétablissement. Le mois prochain, je pourrai reprendre le travail, en mi-temps thérapeutique. Mes collègues m'ont fait livrer un énorme bouquet de fleurs. J'ai hâte de les retrouver !



## LE PETIT DICO DES HÔPITAUX

Chaque cancer est différent et les techniques utilisées pour les soigner sont très variées et adaptées à chaque patient. En voici quelques-unes :

→ **Une mammographie.** Radiographie du sein qui permet, grâce à des rayons X de détecter d'éventuelles anomalies à l'intérieur du sein.

→ **Une biopsie.** Opération qui consiste à prélever un fragment de tumeur pour l'observer au microscope et déterminer s'il s'agit d'une tumeur maligne ou bénigne.

→ **Une chimiothérapie.** Thérapie destinée à détruire les cellules cancéreuses grâce à des médicaments très forts sous forme de pilules ou de piqûres. Les médicaments sont donnés par cycle alternant phase de traitement et de repos.

→ **Une ablation de tumeur.** Acte chirurgical qui consiste à retirer la tumeur cancéreuse, en partie, ou de préférence en totalité.

→ **Une radiothérapie.** Traitement qui consiste à utiliser des rayons X pour bombarder la tumeur à fortes doses afin de détruire les cellules cancéreuses et réduire la taille de la tumeur, voire la faire disparaître ; ou compléter une ablation pour empêcher les rechutes locales.

**HORS-SÉRIE**  
LE CANCER EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

**15 CLAP' SANTÉ!**

Les cancers ne sont pas contagieux. Pourtant, il existe un lien entre les virus et les cancers. Pour le comprendre, Clap'santé est allé poser des questions au docteur Emmanuel Ricard, délégué prévention et promotion des dépistages.



### C'est quoi le lien entre virus et cancers ?

Certain virus ont la propriété de dérégler le fonctionnement des cellules et donc de transformer une cellule normale en cellule cancéreuse. Il y a par exemple le virus des hépatites qui est la première cause de cancer du foie. La mononucléose, quand elle devient chronique, peut dégénérer en tumeur du cou. Je pourrais aussi citer le HTLV qui donne des leucémies ou le papillomavirus, responsable du cancer du col de l'utérus.

### Comment se transmettent ces virus ?

Tous les virus ne se transmettent pas de la même façon. Les hépatites se transmettent par voie sexuelle ou salivaire, la mononucléose par voie salivaire, le HTLV par le sang et le papillomavirus lui, se transmet par voie sexuelle ou de peau à peau.

### On entend beaucoup parler du HPV, qu'est-ce que c'est ?

HPV cela veut dire Human PapillomaVirus. Parfois on l'appelle simplement papillomavirus. C'est la même chose : un virus qui

donne des petites verrues sur les parties génitales. Il n'y a pas un papillomavirus mais 200 types de papillomavirus différents. Certains vont déclencher un cancer, d'autres des verrues sans gravité et d'autres rien du tout. Quand un papillomavirus qui donne le cancer s'installe, des cellules précancéreuses apparaissent. Le système immunitaire peut les éliminer. S'il ne les détecte pas, elles peuvent dégénérer en cancer après 10 ou 15 ans.

### Nos parents ne connaissent pas très bien le HPV, c'est nouveau ?

Le HPV est très ancien mais le vaccin, lui n'existe que depuis 2006. C'est une bonne nouvelle quand on sait que le HPV est responsable de 6 400 nouveaux cancers chaque année. Cela représente 2% des cancers qui pourraient donc être facilement évités.

### Qui doit se vacciner ?

Les médecins recommandent une vaccination entre 11 et 14 ans, avant les premiers rapports sexuels. Depuis quelques années, tout le monde est concerné, filles et garçons, car le HPV ne donne pas que des cancers du col de l'utérus. Il peut aussi provoquer des cancers du sexe masculin, de la gorge ou de l'anus... En tout, huit cancers sont liés au HPV. La deuxième raison, c'est que les garçons peuvent avoir des rapports. Être vacciné est un moyen de protéger son ou sa partenaire. En 2021, moins de 40% des filles étaient vaccinées. C'est deux fois moins qu'en Australie. Maintenant qu'on sait que filles et garçons sont concernés, le défi est encore plus important à relever. Si tous les jeunes de ta génération se vaccinent, les papillomavirus humains auront beaucoup moins de chance de se transmettre.



DES VIDÉOS, DES DÉFIS  
ET DE NOMBREUSES  
AUTRES INFOS SUR LE HPV  
T'ATTENDENT SUR LIG'UP !  
REJOINS-NOUS !



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public. Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à : Ligue contre le cancer - 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.  
**Directeur de la publication :** Daniel Nizri. **Comité de direction :** Michel Robaszekiewicz & Hervé Gautier.  
**Directeur de la rédaction :** Emmanuel Ricard. **Rédactrice en chef :** Margaux Gambier. **Journaliste :** Claire Le Nestour.  
**Maquette originale & mise en page :** Cithéa & Jean-Christophe Le Squer. **Illustrateur :** John Loo.  
**Ont collaboré à ce numéro :** Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer, Thierry Brulavoine, Ricardo Domingues, Virginie Haffner, Alexandra Franc, Elodie Prudhomme, Sylviane Le Guen.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros.

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : juin, juillet, août 2023.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011