

Annexe 1 : composantes du jeu vidéo

Activité physique	
Informations	• Pratiquer des activités physiques et bouger chaque jour te permettent de rester en bonne santé et d'éloigner les risques de cancers • La sédentarité (rester assis trop souvent et trop longtemps) peut entraîner un surpoids. C'est un risque important dans le développement de cancers quand on devient adulte • « Bouger » : c'est mettre en mouvement son corps. Une activité physique pratiquée au quotidien permet de diminuer le risque de développer des cancers plus tard. • « 1 heure par jour ! » : l'activité physique ce n'est pas uniquement le sport à l'école ou en club. C'est aussi danser dans sa chambre ou avec ses amis, aller à l'école à pied, à vélo ou encore faire du skateboard ! • « Lâche la manette, prends tes baskets » : en passant moins de temps devant un écran, tu peux libérer plus de temps pour bouger, te défouler et voir tes amis ! • « Lâche la manette ! » : une heure d'activité physique pratiquée tous les jours permet de diminuer le risque de développer un cancer plus tard. En préférant des activités physiques plutôt que rester assis devant un écran, tu permets à tes muscles de bouger et à tes cellules de rester en meilleure santé. C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancers. • « Rentre avec tes pieds » : l'activité physique ce n'est pas que participer au cours d'éducation physique ou être inscrit à un sport en club ou association. Il y a plein de façons de bouger plus et de se dépenser : les jeux de ballons, prendre les escaliers, faire ses trajets à pied, en vélo, en roller ou même en skateboard ! Danser à fond avec des amis dans sa chambre ou dans un parc ça compte aussi. Alors n'oublie pas, tous les jours sers-toi de tes pieds ! • « Adapte tes activités » : si tu as une incapacité, des difficultés motrices ou tu es en situation de handicap, les recommandations de pratique d'activité physique peuvent être adaptées à tes envies de pratiques, à tes besoins et à tes capacités. Par exemple, en ajustant l'intensité, la progressivité et la durée de l'activité physique. Pour trouver une pratique qui te plaise et qui ne présente pas de risque pour ta santé, tu peux, avec tes parents, demander un avis médical et des conseils auprès des professionnels de l'Activité Physique Adaptée. Quelles que soient tes possibilités, pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour ta santé et ta qualité de vie.

Alimentation	
Informations	• Manger varié et équilibré te permet de diminuer le risque de développer un cancer plus tard • Les aliments trop gras, trop salés ou trop sucrés cela doit être en quantité limitée ! • « Manger varié et équilibré » : c'est important pour se protéger des risques de cancers ! Essaie de mettre de la diversité dans ton assiette, et dans les bonnes quantités, pour y arriver. • « Des fruits, légumes et céréales complètes ! » : tes meilleurs alliés pour réduire les risques de cancer, c'est eux ! Avec le plein de vitamines et de fibres, ils t'aident à grandir en bonne santé : brocolis, tomates, pommes, pâtes au blé et riz complets • « La viande c'est ok mais pas tous les jours » : d'autres aliments peuvent apporter à ton corps des protéines : le poisson (pas pané), les lentilles, les pois-chiches ou encore les pois cassés... Essaie au dîner avec ta famille ! • « H₂O » : évite les sodas et boissons sucrées ! En trop grande quantité, le sucre fait grossir. Or être en situation de surpoids augmente les risques de cancers en grandissant, alors c'est mieux de le limiter. • « La santé dans l'assiette... » : te régaler et réduire les risques de développer un cancer quand tu seras adulte, c'est possible ! Chaque jour, tu peux choisir les bons aliments : du pain ou des pâtes au blé complet, des fruits et des légumes, du poulet ou des œufs, du poisson ou encore ce qu'on appelle les légumineuses comme source de protéines qui changent de la viande : lentilles, haricots noirs ou blancs, pois cassés ou pois chiches... • « ... Et dans le verre ! » : le sucre est un ennemi dans le combat contre le surpoids qui augmente les risques de cancers. Il est présent dans beaucoup d'aliments comme les bonbons, les gâteaux, ou certaines sauces... Mais tu le trouves aussi dans toutes les boissons sucrées comme les sodas, les jus et surtout l'alcool. Préfère boire de l'eau ! • « Étiquettes nutriscore » : pour t'aider, n'oublie pas de regarder aussi les étiquettes A/B/C/D/E présentes sur les produits et fais le bon choix ! Et de temps en temps (pas plus d'une fois par semaine), tu peux choisir un burger ou un kebab ou une pizza ou des bonbons.

Hygiène de vie	
Informations	• Ne pas fumer et se protéger du soleil sont de très bonnes habitudes pour éloigner les risques de cancers • Fumer ou s'exposer au soleil sans protection sont deux des principaux risques de développer un cancer quand on devient adulte. Les éviter, c'est mettre plus de chances de son côté • « Interdiction de fumer » : le tabac qu'il soit industriel, à rouler ou en chicha, représente le 1^{er} facteur de risque de développer des cancers en grandissant. En plus de ta santé, ce sont ton haleine et ton porte-feuille qui vont te remercier ! • « Au soleil mais... » : pas entre midi et 16h et jamais sans se protéger ! Face aux rayons UV du soleil, préfère l'ombre et n'oublie jamais ton t-shirt, ton chapeau à bords larges comme un bob, et aussi tes lunettes de soleil. • « Le tabac tue » : sous toutes ses formes – cigarette, tabac à rouler, cigare, pipe, chicha... - le tabac représente un risque important de développer un cancer : chaque année en France, le tabac est responsable de 75 000 décès, dont 45 000 à cause d'un cancer. • « Le tabac est 100% toxique » : 7000 produits chimiques sont contenus dans la fumée d'une cigarette allumée, dont 70 substances cancérigènes connues : benzène, arsenic, chrome, goudrons, polonium... C'est une véritable usine chimique qui arrive dans les poumons du fumeur avant de se diffuser dans les autres organes par le sang. • « Le tabac est responsable de 17 cancers » : le cancer des poumons est le cancer lié au tabac le plus connu. En réalité, le tabac peut causer des cancers situés dans 17 endroits différents, répartis dans tout le corps. • « La chicha, c'est pas bon » : fumer la chicha est aussi dangereux que fumer des cigarettes. La chicha libère dans le sang des fumeurs les mêmes substances toxiques qu'une cigarette et en plus grande quantité. Fumer la chicha augmente notamment les risques de cancers du poumon, des lèvres ou de la vessie. • « Cigarette électronique, même sans tabac, c'est dangereux » : la cigarette électronique, qui peut contenir de la nicotine et amène au tabac, est à éviter absolument. • « Coup de chaud » : le soleil c'est plus sympa que la pluie... mais attention ! Les rayons du soleil contiennent des UV qui agressent toutes les cellules de ta peau et donc augmentent les risques de cancer. Une solution : recherche l'ombre pour tes activités en plein air. • « Le côté sombre de la force » : et quand tu ne peux pas rester à l'ombre ? C'est simple ! Pense toujours à te protéger avec un t-shirt qui couvre, un chapeau à bords larges comme un bob, et des lunettes de soleil dotées d'épaisses montures. Une casquette, à l'endroit ou à l'envers, n'est pas assez efficace car un seul côté est protégé. • « Pas cool l'alcool » : en grandissant, on se retrouve avec les amis, on peut être tenté de faire comme certains grands du lycée et de consommer de l'alcool, mais c'est une mauvaise idée. L'alcool est responsable d'un grand nombre d'accidents mais aussi de cancers • « Vraiment pas cool » : les boissons alcoolisées, en plus d'une grande dose de calories, contiennent de l'éthanol, une substance toxique pour les cellules de ton corps, qui fait des dégâts et qui augmente sérieusement le risque de développer un cancer en grandissant. • « La vaccination contre les HPV te protège » : aujourd'hui, la vaccination protège jusqu'à 90% des infections HPV à l'origine des cancers. Elle est sûre : depuis plus de 10 ans, plus de 100 millions d'adolescents ont été vaccinés dans le monde. Se faire vacciner dès 11 ans, c'est garantir une plus grande efficacité du vaccin. Parles-en avec tes parents ! • « Les HPV sont des virus très répandus » : HPV est l'abréviation du Human Papillomavirus en anglais, soit papillomavirus humains en français. Il en existe plus de 200. Ils provoquent des infections à l'origine de lésions (plaies) sur la peau ou les muqueuses. 80% des femmes et des hommes sont exposés à ces virus au cours de leur vie. Heureusement, il existe une vaccination sûre et efficace contre les HPV. Parles-en avec tes parents ! • « Les HPV sont responsables de nombreux cancers » : certains HPV sont responsables de lésions précancéreuses et de cancers. Ces HPV peuvent causer des cancers situés dans 8 endroits différents, répartis dans tout le corps. Chaque année en France, 6400 nouveaux cas de cancers sont causés par les HPV. Heureusement, il existe une vaccination sûre et efficace contre les HPV. Parles-en avec tes parents !