

Annexe 4 : répartition des points par question

Question générale	Points
C'est quoi un cancer ?	4
Total	4

Questions « activité physique »	Points
C'est quoi selon toi « bouger » / activité physique ?	1
Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique régulièrement ?	1
Combien de temps est-il recommandé de bouger chaque jour ?	1
Quel est l'un des effets de la sédentarité ?	1
Laquelle de ces activités est considérée comme une activité physique bénéfique ? (4 bonnes réponses)	4
Total	8

Questions « alimentation »	Points
Pourquoi est-il important de manger varié et équilibré ?	1
Quels sont les aliments les plus recommandés pour prévenir les risques de cancer ? (2 bonnes réponses)	2
Pourquoi est-il conseillé de limiter les aliments trop gras, trop salés ou trop sucrés ?	1
Quel est l'intérêt des légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés) dans l'alimentation ?	1
Quelle est la recommandation concernant la consommation de viande rouge ?	1
Total	6

Questions « hygiène de vie »	Points
Quels sont les deux principaux risques de développer un cancer à l'âge adulte ? (2 bonnes réponses)	2
Que faut-il faire pour se protéger du soleil ? (3 bonnes réponses)	3
Quelle affirmation est vraie à propos du tabac ?	1
Quel est l'un des effets négatifs de l'alcool sur la santé ?	1
A quel âge est-il recommandé de se faire vacciner contre les HPV pour une protection optimale ?	1
Total	8

Questions « perceptions »	Points
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point te sens-tu concerné(e) par le sujet des cancers ?	5

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point penses-tu que les cancers représentent un risque pour les jeunes ?	5
Sur une échelle de 0 à 10, à quel niveau situes-tu la gravité des cancers ?	5
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point penses-tu qu'il est important de se protéger des risques de cancers dès le plus jeune âge ?	5
Penses-tu être suffisamment informé(e) sur les risques liés au cancer ?	1
Total	21

Questions « comportements »	Points
Quelle est l'importance d'avoir de bonnes habitudes de vie dès le plus jeune âge ?	1
Que peut-on faire si un proche commence à adopter de mauvaises habitudes, comme fumer ou grignoter trop souvent ?	1
Quelle est la meilleure façon d'encourager ses proches à adopter de meilleures habitudes de vie ?	1
Selon toi, quels sont les habitudes qui augmentent le risque de développer un cancer ? (4 bonnes réponses)	4
Selon toi, quels sont les habitudes qui réduisent le risque de développer un cancer ? (6 bonnes réponses)	6
Total	13

Questions « habitudes de vie personnelles »	Points
En moyenne, combien de temps pratiques-tu une activité physique par jour ?	4
Combien de temps passes-tu en moyenne par jour assis(e) ou allongé(e) en dehors des heures de sommeil ?	4
Combien de temps passes-tu en moyenne devant un écran chaque jour (téléphone, ordinateur, tablette, console de jeux, télévision, ...) ?	5
Combien de fruits et légumes consommes-tu par jour ?	4
A quelle fréquence consommes-tu des aliments riches en matières grasses (fast-food, chips, fritures, plats industriels, charcuterie...) ?	4
A quelle fréquence consommes-tu des aliments riches en sucres ajoutés (sodas, bonbons, pâtisseries, ...) ?	4
Consommes-tu de la viande rouge ?	4
Fumes-tu du tabac, la cigarette électronique ou la chicha ?	3
Consommes-tu de l'alcool ?	4
Quand tu t'exposes aux rayons du soleil de tous les jours, utilises-tu une protection solaire (crème solaire, vêtements couvrants, ombre) ?	4
Total	40

<u>Total final</u>	100
---------------------------	------------