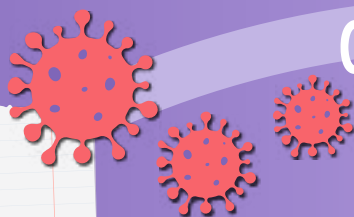


FICHE DE L'ÉLÈVE

TON PRÉNOM



COMPRENDRE LA VACCINATION CONTRE LES HPV OU PAPILLOMAVIRUS HUMAINS

FICHE D'ACTIVITÉS

VOCABULAIRE UTILE

- **Cellule** : plus petit élément vivant de notre corps.
- **Cancer** : maladie causée par des cellules malades dans le corps. Il n'existe pas un cancer mais des cancers.
- **Virus** : organisme microscopique qui ne se voit pas à l'œil nu et provoque des maladies. Il ne peut se reproduire qu'en parasitant des cellules.
- **Bactérie** : organisme microscopique formé d'une seule cellule. À la différence d'un virus, la bactérie n'a pas nécessairement besoin d'une cellule pour survivre ou se multiplier.
- **Réponse immunitaire** : mécanisme de défense de ton corps en réponse à une intrusion, une agression ou un dysfonctionnement (comme dans le cas d'une maladie provoquée par un virus ou une bactérie).
- **Vaccin** : substance active capable de nous protéger contre une maladie provoquée par un virus ou une bactérie.
- **Effet secondaire (d'un traitement ou d'un vaccin)** : conséquence souvent prévisible d'un traitement (en plus de son effet principal).
- **Hygiène de vie** : c'est l'ensemble des habitudes du quotidien visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme.

TOUT SAVOIR SUR LA VACCINATION CONTRE LES HPV

POURQUOI ?

Aujourd'hui, la vaccination contre les HPV prévient jusqu'à 90 % des infections HPV à l'origine de cancers.

POUR QUI ?

Elle est recommandée pour les filles et pour les garçons.

À QUEL ÂGE ?

On peut se faire vacciner dès 11 ans :

- entre 11 et 14 ans : seules deux doses sont nécessaires ;
- entre 15 et 26 ans (rattrapage) : trois doses sont nécessaires.

Plus on se fait vacciner tôt, plus le vaccin est efficace !

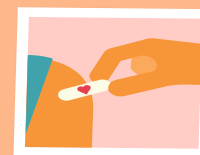
OÙ SE FAIRE VACCINER EN DEHORS DU COLLÈGE ?

Pour se faire vacciner, on peut s'adresser à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, sage-femme, infirmier) dans son cabinet, un centre de vaccination ou une pharmacie.

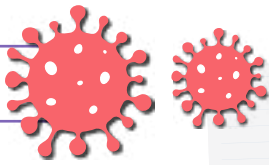
EST-CE SÛR ?

Oui ! Depuis plus de 15 ans, plus de 300 millions de doses ont été prescrites dans le monde. La surveillance mise en place par de nombreux pays et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ainsi que les résultats de plusieurs études ont confirmé que le vaccin est tout à fait sûr.

LE SAIS-TU ?



Depuis la rentrée 2023, **tu peux te faire vacciner facilement au collège, dès la classe de 5^e. Il n'y aura rien à payer.** Ton accord et celui de tes parents sont nécessaires. Il faudra présenter ton carnet de santé au professionnel de santé qui fera ton vaccin. Cette vaccination n'est pas obligatoire, mais **fortement recommandée.**


ACTIVITÉ 1 : LA VACCINATION, C'EST (SE) CONSTRUIRE UNE ARMURE
1/ Lis attentivement le texte ci-dessous :
COMPRENDRE LES VACCINS

DÉFENSE. Lorsqu'un virus ou une bactérie entre dans notre corps, le système immunitaire détecte la présence d'éléments étrangers, les « antigènes ». Notre système de défense reconnaît ces intrus et cherche à les éliminer en fabriquant des « anticorps » pour se défendre. Dans certains cas, le virus ou la bactérie peut déclencher une maladie grave, car la production d'anticorps nécessite du temps. **C'est là que le vaccin entre en jeu !**

PROTECTION. Les vaccins nous protègent contre certaines maladies. Aujourd'hui, des vaccins existent contre plus de 20 maladies potentiellement mortelles, ce qui permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Chaque année, la vaccination évite entre 3,5 et 5 millions de décès* dus à des maladies comme la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la grippe et la rougeole.

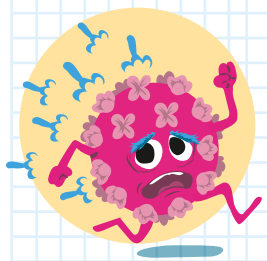
RÉCIPROQUE. En se faisant vacciner, on se protège contre certaines maladies. Mais on protège aussi les autres, notamment les personnes qui ne peuvent pas se faire vacciner ou chez qui la vaccination est moins efficace (personnes malades, femmes enceintes, etc.)**. De même, la vaccination des autres contribue à nous protéger.

COUVERTURE VACCINALE.

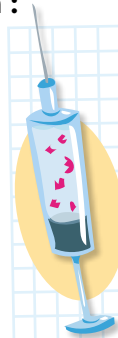
La couverture vaccinale est la proportion de personnes vaccinées dans une population à un moment donné. Plus le nombre de personnes vaccinées est important, plus on peut stopper la propagation de certains virus. Lorsque l'on se fait vacciner contre une maladie, on évite ou l'on diminue le risque de la développer et donc de la transmettre aux autres. Par exemple, grâce à la vaccination, la variole a disparu dans le monde et la poliomyélite a disparu en France.

*Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

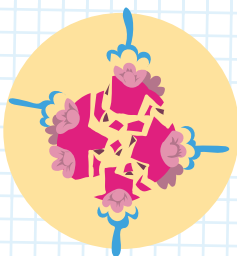
**Source : Santé publique France (SpF).

2/ Numérote dans l'ordre les étapes de la vaccination :

DÉFENSE IMMUNITAIRE :

Si la personne entre ensuite en contact avec la véritable bactérie ou le véritable virus, son système immunitaire s'en souviendra. Il pourra donc produire les anticorps adaptés et les activer rapidement pour éliminer le virus ou la bactérie. Ce mécanisme protège la personne contre la maladie.


INJECTION DU VACCIN :

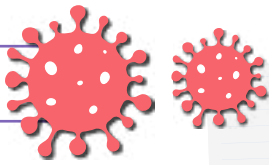
La plupart des vaccins contiennent une forme atténuée ou inactivée (inoffensive) d'un virus ou d'une bactérie, ou une petite quantité de ce virus ou de cette bactérie qui ne peut pas provoquer de maladie. C'est ce que l'on appelle un « antigène ».


RÉACTION IMMUNITAIRE :

Lorsque le vaccin est administré à une personne, son système immunitaire reconnaît l'antigène comme un « corps étranger ». Cela active les cellules immunitaires afin qu'elles tuent le virus ou la bactérie à l'origine de la maladie en fabriquant des « anticorps ». Elles apprennent également à reconnaître ce virus ou cette bactérie.


IMMUNITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

La vaccination ne protège pas seulement les personnes qui ont reçu un vaccin. Plus le nombre de personnes vaccinées est élevé, plus cela protège également les personnes non vaccinées.

**ACTIVITÉ 2 : POUR SE PROTÉGER LE MIEUX POSSIBLE, ADOPTONS DES HABITUDES DE VIE FAVORABLES À LA SANTÉ**

En adoptant des habitudes de vie favorables à la santé, on peut prévenir les maladies, c'est-à-dire réduire les risques de les développer.

Connais-tu sur le bout des doigts les bons réflexes à adopter dès maintenant pour augmenter tes chances de rester en bonne santé ?

LE SAIS-TU ?

Grâce à des habitudes de vie favorables à la santé, près de la moitié des cancers pourraient être évités !

1/ Réponds au test ci-dessous, puis suis les réponses données par l'encadrant :

1/ Il n'est pas grave de fumer une cigarette de temps en temps.

☐ Vrai ☐ Faux

2/ Les coups de soleil, principalement dans l'enfance, augmentent le risque de cancers de la peau à l'âge adulte.

☐ Vrai ☐ Faux

3/ La crème solaire est le moyen le plus efficace pour se protéger du soleil.

☐ Vrai ☐ Faux

4/ Une fois que tu es bronzé, tu n'as plus besoin de te protéger.

☐ Vrai ☐ Faux

5/ La consommation d'alcool augmente le risque de développer un cancer.

☐ Vrai ☐ Faux

6/ Manger au moins 5 fruits et légumes par jour diminue le risque de cancers.

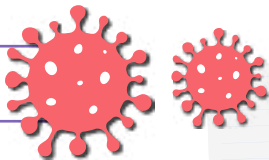
☐ Vrai ☐ Faux

7/ Une alimentation équilibrée, c'est manger seulement des légumes et du poisson.

☐ Vrai ☐ Faux

8/ Pour profiter de tous les bienfaits de l'activité physique, il faut en pratiquer au moins 1 heure chaque jour.

☐ Vrai ☐ Faux



2/ Lis attentivement l'infographie ci-dessous. Tu pourras t'y référer en cas de doute !

DÉCOUVERTE

ADOpte CES BONNES HABITUDES POUR TE PROTÉGER DES CANCERS !

Malheureusement, personne n'est à l'abri du cancer. Mais grâce à des habitudes de vie saines, près de la moitié des cancers pourraient être évités. Voici quelques réflexes à adopter dès maintenant pour multiplier tes chances de rester en bonne santé.

MANGE DE TOUT

Bien manger n'est pas si compliqué ! Il suffit de manger un peu de tout, en limitant les aliments trop gras ou trop sucrés. Concernant les fruits et légumes, c'est à volonté ! Tu peux aussi les consommer en compotes, purées ou gaspachos... Privilégie aussi les aliments riches en **fibres**, comme les pâtes, le riz ou le pain aux céréales complètes.



QUITTE TON CANAPÉ

En pratiquant une activité physique au moins 60 minutes par jour, ton corps grandira mieux et sera plus résistant. Si tu aimes peu le sport, fais du sport un jeu ! Tu peux danser avec ta famille ou tes amis, faire la course pour aller à l'école, jouer au foot... Peu importe l'activité, l'essentiel est de bouger tous les jours.



ÉCOUTE LE MÉDECIN

Les rendez-vous chez le médecin permettent de **prévenir** de nombreuses maladies : ne les oublie pas ! Le médecin vérifie que tout va bien, te donne des conseils pour rester en bonne santé et s'assure aussi que tes vaccins sont à jour, notamment celui contre les HPV.



LE TABAC EST TON ENNEMI

Lors d'une soirée ou même à la sortie du collège, tu risques d'être un jour tenté de fumer une cigarette ou d'essayer une cigarette électronique. Si tes copains se mettent à fumer et se trouvent intéressants, dis-toi que tu n'as rien à y gagner, au contraire. Tu risques d'y laisser ta santé et ton porte-monnaie. Et puis, fumer sent mauvais, donne mauvaise haleine et favorise les boutons d'acné !

ATTENTION AU SOLEIL

Mettre de la crème solaire, même avec un indice élevé, ne te permet pas de t'exposer sans danger. Il faut éviter le plein soleil en préférant l'ombre et prévoir des vêtements qui vont te protéger la peau : tee-shirt à manches longues, chapeau à bord large et lunettes de soleil, même à la plage.



PAS BESOIN D'ALCOOL POUR FAIRE LA FÊTE

Quand on boit quelques gorgées d'alcool pour la première fois, les effets sont immédiats. On voit flou, on perd un peu l'équilibre, on se sent d'un coup fatigué... Si l'on boit plus souvent et davantage, les effets deviennent plus graves : on vomit, on perd le contrôle de soi, on se ridiculise à raconter ou à faire n'importe quoi et parfois on perd la mémoire. En évitant ce piège, tu preserves non seulement ta santé, mais aussi ta liberté et une bonne image de toi.



Fibre

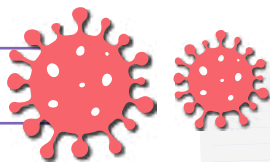
Ici, élément favorisant la digestion et limitant l'absorption des glucides (type de sucres).

Prévenir

Ici, prendre des précautions pour éviter quelque chose.

Textes : C. Halle / Illustration : F. Kucia





POUR EN SAVOIR PLUS

VIDÉOS :

- Vaccination contre les HPV :

l'essentiel en 1 min

<https://l.cancer.fr/videoHPVessentiel>

- Que sont les cancers ? En connaître les risques pour mieux se protéger

<https://l.cancer.fr/videoSeProtegerDesCancers>

NUMÉRO SPÉCIAL PRÉVENTION DES CANCERS :



<https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/mon-quotidien-decouvertes-edition-speciale-sur-les-cancers>



JOURNAL D'INFORMATION SUR LA VACCINATION CONTRE LES HPV :



<https://www.calameo.com/institut-national-du-cancer/read/007759608f75bff0aa983>

- Le dépliant pour les parents :

<https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/prevenir-les-risques-de-cancers/vaccination-contre-les-cancers-hpv#scrollspy-anchor1>



SITE WEB :

- <https://preventionenfant.cancer.fr>



FOCUS SUR LES HPV OU PAPILLOMAVIRUS HUMAINS :

- La page sur laquelle tu pourras retrouver la vidéo et le journal d'information consacrés aux HPV :

<https://preventionenfant.cancer.fr>

- L'infographie :

<https://vaccination-hpv.cancer.fr/>

EST-CE QUE CES ACTIVITÉS
T'ONT APPRIS DES CHOSSES ?

