

# CANCER DU POUMON - TROUSSE

## CAPSULES

### CAPSULE D'INTRODUCTION

Message d'Alex Harvey

### CAPSULE 1

L'anatomie du poumon

### CAPSULE 2

La cigarette de tabac

### CAPSULE 3

Le cancer du poumon

### CAPSULE 4

La cigarette électronique

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS - CAPSULE 1

Jeu d'association : Les poumons en 10 questions  
Anatomie des poumons

### ACTIVITÉ - CAPSULE 2

Vidéo : effets des cigarettes  
dans les poumons

### ACTIVITÉ - CAPSULE 3

Foire aux questions sur le cancer  
du poumon

### ACTIVITÉ - CAPSULE 4

QUIZ Vapotage

### ACTIVITÉ - CAPSULES 2 et 4

La cigarette de tabac et la cigarette  
électronique... en quelques mots

## CONFÉRENCE

### PRENDS TON SOUFFLE

PRÉSENTATION DE DR PHILIPPE JOUBERT, IUCPQ

<https://vimeo.com/350109068>

## GUIDE D'UTILISATION

Cette trousse éducative sur le cancer du poumon est destinée aux élèves des écoles secondaires. Elle a été conçue afin de sensibiliser les jeunes de 12 à 17 ans à l'importance de prévenir le cancer du poumon. Différentes questions en lien avec le poumon, le cancer du poumon et son principal facteur de risque, la cigarette de tabac, y sont abordées. De plus, devant l'engouement, mais aussi les multiples problèmes respiratoires récemment rapportés en lien avec le vapotage, il semblait important de faire une mise à jour sur ce sujet.

Ce guide s'adresse aux enseignants des écoles secondaires. Ils y trouveront des capsules vidéos et des ressources présentant des faits afin d'aborder ce sujet en classe. Ils pourront également réaliser des activités en lien avec les capsules pour susciter la discussion, amorcer une prise de conscience et, éventuellement, peut-être modifier des habitudes de vie dans cette population.

## RESSOURCES

### DOCUMENT 1

Qu'est-ce que le cancer du poumon?/  
Société canadienne du cancer, 2019  
<http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/lung/lung-cancer/?region=qc>

### DOCUMENT 2

Prévention du tabagisme chez les enfants et les adolescents/Société canadienne de pédiatrie, 2016  
<https://www.cps.ca/fr/documents/position/la-prevention-du-tabagisme>

### DOCUMENT 3

Parler de vapotage avec votre adolescent/Santé Canada, 2019  
<https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine/parler-vapotage-adolescent-fiche-conseils-parents.html>

### DOCUMENT 4

Vapotage : Ottawa cherche l'équilibre entre avantages et effets néfastes/LaPresse, 2019  
<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201908/25/01-5238643-vapotage-ottawa-cherche-lequilibre-entre-avantages-et-effets-nefastes.php>

### DOCUMENT 5

Le cannabis au Canada : Renseignez-vous sur les faits/  
Gouvernement du Canada, 2019  
<https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/effets-sante.html>

### DOCUMENT 6

J'arrête, une nouvelle méthode efficace pour vous libérer du tabac/Québec sans tabac, 2019  
<https://quebecsanstabac.ca/jarrete/>

### DOCUMENT 7

Tabagisme, Vapotage et tabac : sur le vapotage, les produits du tabac, les effets du tabagisme, la fumée secondaire, sa prévention et comment arrêter /Gouvernement du Canada 2019  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac.html>

## **ACTIVITÉ-Capsule 1**

Jeu d'association –Les poumons en 10 questions

Durée : 10-15 minutes

### **But de l'activité**

Valider les connaissances des élèves sur l'anatomie et les fonctions des poumons.

### **Déroulement**

Associer les termes présentés dans la colonne de droite avec les définitions présentées dans la colonne de gauche.

## JEU D'ASSOCIATION : LES POUMONS EN 10 QUESTIONS

Associez le mot correspondant le mieux à chaque définition.

Composé que nous expirons  
normalement par nos poumons

POLLUANTS

Organe qui absorbe les nutriments  
provenant de la nourriture

OXYGÈNE (O<sub>2</sub>)

Substances absorbées par les poumons

FILTRATION

Partie des poumons où l'air termine  
son parcours

INSPIRATOIRE

Organe qui pompe le sang

POUMONS

Petits sacs où se déroulent les échanges  
entre l'oxygène et le dioxyde de carbone

CŒUR

Phase pendant laquelle l'air entre dans  
les poumons

DIOXYDE DE CARBONE (CO<sub>2</sub>)

Organe qui fournit aux vaisseaux sanguins  
l'oxygène qui est distribué dans tous  
les organes

BRONCHIOLES

Composé capté dans les poumons et qui  
est essentiel au maintien en vie du corps  
humain

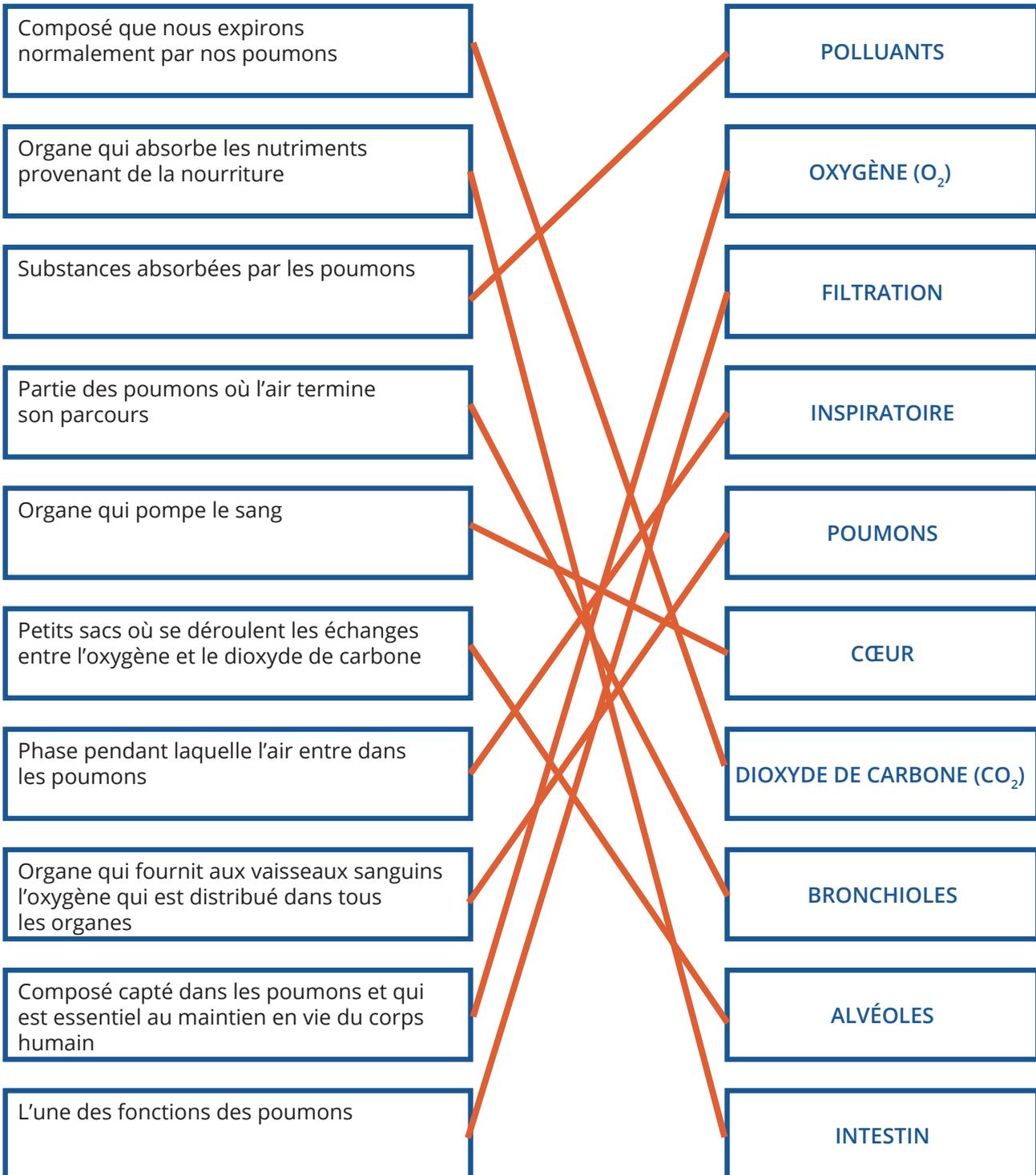
ALVÉOLES

L'une des fonctions des poumons

INTESTIN

# JEU D'ASSOCIATION : LES POUMONS EN 10 QUESTIONS - CORRIGÉ

Associez le mot correspondant le mieux à chaque définition.



## **ACTIVITÉ-Capsule 1**

Anatomie des poumons

Durée : 10-15 minutes

### **But de l'activité**

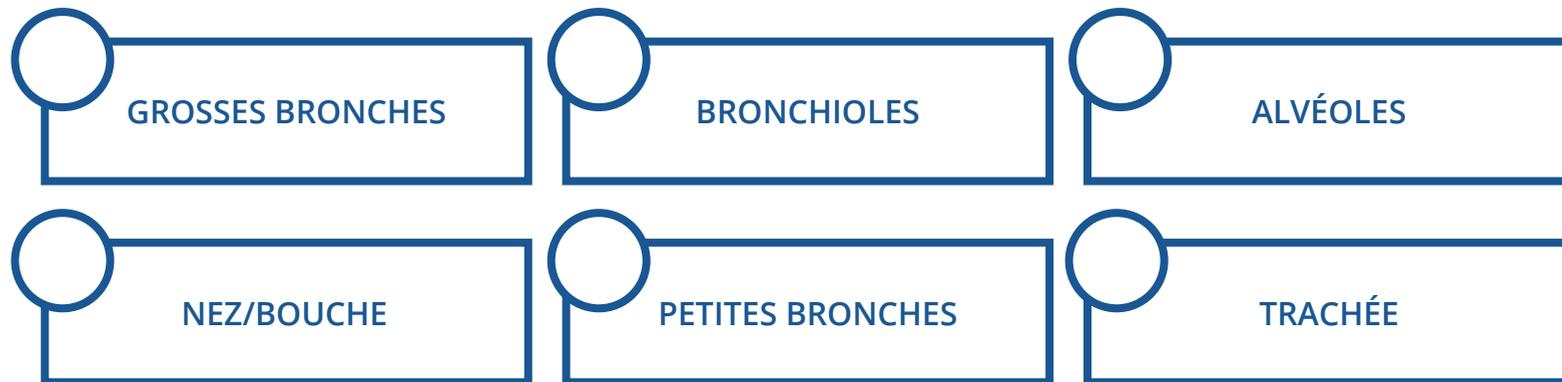
Aider les élèves à comprendre le parcours de l'air de la bouche vers les alvéoles.

### **Déroulement**

En classe, ou en petits groupes d'élèves : demander aux élèves de nommer, dans l'ordre, les différentes parties de l'appareil respiratoire impliquées dans le trajet de l'air dans le corps humain. Pour diminuer le niveau de difficulté de cette activité, la liste des différentes parties de l'anatomie impliquées peut être présentée aux élèves dans le désordre.

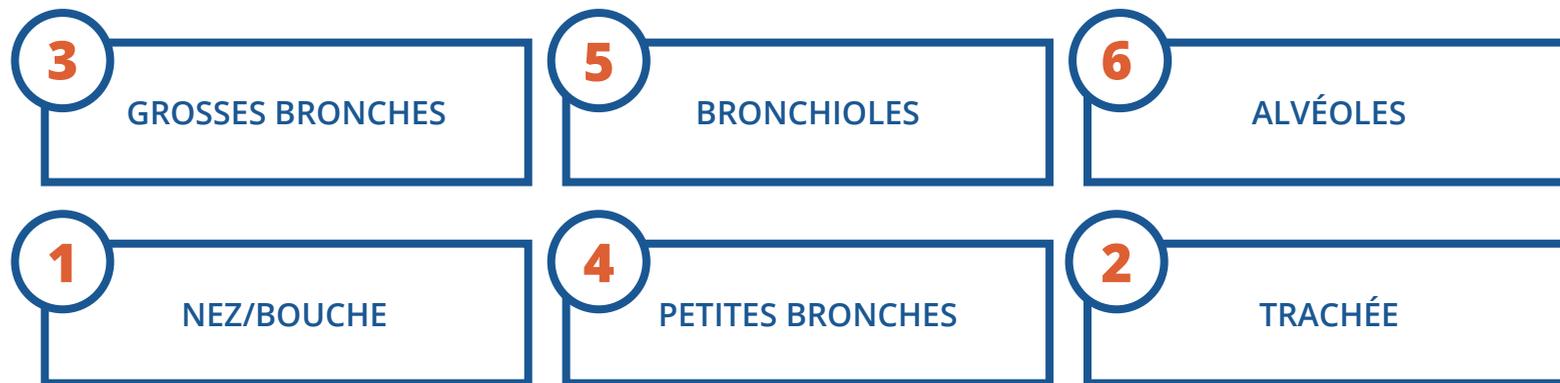
# ANATOMIE DES POUMONS

Placez en ordre chronologique le parcours de l'air dans les voies respiratoires



# ANATOMIE DES POUMONS - CORRIGÉ

Placez en ordre chronologique le parcours de l'air dans les voies respiratoires



## **ACTIVITÉ- Capsule 2**

Vidéo : Effets des cigarettes dans les poumons

Durée : 10-15 minutes

### **But de l'activité**

Sensibiliser les élèves à certains effets de fumer la cigarette de tabac, à partir d'une expérience qui a été faite avec de la ouate et une bouteille de plastique au lieu de vrais poumons.

### **Déroulement**

En classe, visionnez une vidéo disponible sur youtube : <https://bit.ly/2TiCm51>

(Durée : 2 :03 minutes)

Auteur : Facre84

Expérience cigarette [www.monanneeaucollege.com](http://www.monanneeaucollege.com)

Catégorie : éducation

Licence : Licence de paternité Creative Commons (réutilisation autorisée)

**IMPORTANT** : Informez les élèves qu'il ne s'agit pas ici d'une expérience scientifique proprement dite. Toutefois il est intéressant de constater certains effets de la cigarette de tabac.

# VIDÉO: EFFETS DES CIGARETTES DANS LES POUMONS



Lien Youtube : <https://bit.ly/2TiCm51>

### Message complémentaire

Le fait de fumer encrasse les poumons, les voies respiratoires et les vaisseaux du corps par l'accumulation d'une variété de produits chimiques et toxiques qui composent les cigarettes.

## **ACTIVITÉ- Capsule 3**

Foire aux questions - cancer du poumon

Durée : 10-60 minutes selon le nombre de questions choisies par le professeur

### **But de l'activité**

Développer les connaissances des élèves à propos du cancer du poumon : types, causes, symptômes, traitements et prévention.

### **Déroulement**

Choisir parmi les questions proposées celles qui pourraient faire l'objet d'une recherche par les élèves, en petits groupes, soit sur des sites internet ou à la bibliothèque de l'école.

Sites internet suggérés :

- [www.coeurpoumons.ca](http://www.coeurpoumons.ca)
- [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

# FOIRE AUX QUESTIONS CANCER DU POUMON

## Définition

### 1. Qu'est-ce que le cancer du poumon ?

Le cancer du poumon est une croissance anormale de cellules pulmonaires (surtout des bronches). Le cancer se développe suite à une croissance incontrôlée de cellules cancéreuses anormales dans l'un des poumons ou les deux. Ces cellules forment des tumeurs qui nuisent au bon fonctionnement des poumons.

## Types de cancers pulmonaires

### 2. Existe-t-il plusieurs types de cancer du poumon?

Il en existe deux types principaux: le cancer du poumon non à petites cellules et le cancer du poumon à petites cellules. Le cancer du poumon non à petites cellules (NAPC) est le plus fréquent. Il représente environ 85% des cancers du poumon. Ce cancer se développe et se propage généralement moins rapidement que le cancer du poumon à petites cellules. En revanche, dans le type à petites cellules qui représente environ 15% de tous les cancers du poumon, les cellules se multiplient plus rapidement et forment des tumeurs qui peuvent se propager dans tout le corps (métastases).

## Causes

### 3. Quelles sont les causes du cancer du poumon?

La principale cause du cancer du poumon est le tabagisme. D'autres facteurs peuvent contribuer, tels l'exposition à la fumée secondaire, aux substances radioactives (radon, uranium...), à l'amiante, et certains polluants de l'air. Une prédisposition génétique pourrait aussi être mise en cause dans le développement de ce cancer.

Les personnes qui n'ont jamais fumé peuvent également développer ce cancer mais il est moins fréquent comparativement aux fumeurs. Le cancer du poumon est rare chez les moins de 45 ans et il est diagnostiqué surtout après l'âge de 60 ans. Fumer un paquet de cigarettes par jour pendant 40 ans augmente d'au moins 20 fois le risque de contracter le cancer du poumon ou d'en mourir.

# FOIRE AUX QUESTIONS CANCER DU POUMON

## Prévention

### 4. Comment prévenir le cancer du poumon ?

- Cesser de fumer ou, surtout, ne jamais fumer, est le meilleur moyen de prévenir le cancer du poumon.
- Éviter les autres facteurs de risque est également utile tels l'exposition à la fumée secondaire, aux substances radioactives (radon, uranium...), à l'amiante, et certains polluants de l'air.
- Après 10 ans d'arrêt du tabac, un ancien fumeur diminue son risque de cancer du poumon de presque la moitié, en plus d'avoir de nombreux autres avantages pour la santé et améliorer sa qualité de vie.

## Symptômes

### 5. Quelles sont les manifestations du cancer du poumon ?

Les symptômes sont variables d'une personne à l'autre. Ils peuvent inclure une toux persistante, des crachats de sang, de l'essoufflement, de la douleur au thorax, des infections récidivantes, de la fatigue et une perte de poids. Ils peuvent aussi se présenter par une :

- respiration sifflante
- douleur à la poitrine
- perte d'appétit
- voix rauque
- douleur ou faiblesse des épaules ou des bras
- difficulté à avaler
- douleur osseuse inhabituelle

Cependant plusieurs autres maladies peuvent donner ce type de problèmes, donc les avoir ne veut pas dire que c'est le signe d'un cancer. Il faut alors en parler avec son médecin.

# FOIRE AUX QUESTIONS CANCER DU POUMON

## Traitements

### 6. Comment se traite le cancer du poumon ?

Selon le type de cancer et son étendue, diverses options sont possibles :

- une chirurgie
- de la radiothérapie
- de la chimiothérapie

Parfois, les médecins peuvent opérer pour enlever une tumeur si la maladie ne s'est pas propagée ailleurs dans le corps. Les traitements plus récents, appelés « thérapie ciblée » et « immunothérapie », peuvent être recommandés par le médecin, en fonction du type de tumeur.

La gestion de la douleur est une composante essentielle du traitement lorsqu'elle est présente.

Dans des phases plus avancées de cancer, le médecin peut suggérer des «soins palliatifs», pour aider la personne malade à :

- se sentir à l'aise
- gérer la douleur
- améliorer sa qualité de vie autant que possible

Ce n'est pas la même chose que les soins palliatifs qui se concentrent sur la préparation à la fin de la vie.

## Ressources

Liens utiles

- [www.coeurpoumons.ca](http://www.coeurpoumons.ca)
- [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## **ACTIVITÉ- Capsule 4**

QUIZ Vapotage

Durée : 10-30 minutes, selon le nombre de questions choisies par le professeur

### **But de l'activité**

Améliorer les connaissances des élèves sur les effets et certains aspects reliés au vapotage.

### **Déroulement**

En classe, ou en petits groupes d'élèves : répondre aux questions présentées dans le Quiz et susciter une discussion selon les réponses obtenues

# QUIZ VAPOTAGE

1. Vapoter n'entraîne pas d'exposition à des produits chimiques dangereux.  
VRAI ou FAUX?
2. Vapoter peut entraîner une dépendance à la nicotine.  
VRAI ou FAUX?
3. Les conséquences à long terme du vapotage sont connues.  
VRAI ou FAUX?
4. Les produits de vapotage peuvent entraîner des incendies, des explosions et des blessures.  
VRAI ou FAUX?
5. Choisissez l'énoncé qui est vrai :
  - La nicotine n'entraîne pas de dépendance.
  - La plupart des produits du vapotage contiennent de la nicotine.
  - Comme les produits du vapotage sont très réglementés, on connaît la teneur en nicotine de tous les produits.
  - La dépendance à la nicotine est seulement physique.
6. La dépendance s'installe plus rapidement chez les jeunes comparativement aux adultes.  
VRAI ou FAUX?
7. Indiquer le choix qui s'applique au vapotage de la nicotine :
  - Nuit au développement du cerveau.
  - Les hommes sont plus fragiles aux effets comparativement aux femmes.
8. Même si la cigarette électronique ne contient pas de nicotine, la personne qui fume peut être exposée à des produits chimiques.  
VRAI ou FAUX?
9. Remettez en ordre les étapes de fonctionnement du vapotage :
  - 1- L'aérosol est inhalé par la bouche
  - 2- La partie restante de l'aérosol est expirée
  - 3- L'aérosol est absorbé par les poumons
  - 4- Le liquide de vapotage et ses produits chimiques sont chauffés pour former un aérosol
  - 5- L'aérosol est transmis dans le sang
10. Quels sont les énoncés qui s'appliquent au vapotage :
  - Les dispositifs de vapotage adoptent plusieurs formes et tailles.
  - La Loi sur le tabac et les produits de vapotage en interdit la vente pour les moins de 18 ans.
  - 5% des élèves du secondaire ont déjà utilisé la cigarette électronique.

# QUIZ VAPOTAGE - CORRIGÉ

1. Vapoter n'entraîne pas d'exposition à des produits chimiques dangereux.  
VRAI ou FAUX?
2. Vapoter peut entraîner une dépendance à la nicotine.  
VRAI ou FAUX?
3. Les conséquences à long terme du vapotage sont connues.  
VRAI ou FAUX?
4. Les produits de vapotage peuvent entraîner des incendies, des explosions et des blessures.  
VRAI ou FAUX?
5. Choisissez l'énoncé qui est vrai :
  - La nicotine n'entraîne pas de dépendance.
  - La plupart des produits du vapotage contiennent de la nicotine.
  - Comme les produits du vapotage sont très réglementés, on connaît la teneur en nicotine de tous les produits.
  - La dépendance à la nicotine est seulement physique.
6. La dépendance s'installe plus rapidement chez les jeunes comparativement aux adultes.  
VRAI ou FAUX?
7. Indiquer le choix qui s'applique au vapotage de la nicotine :
  - Nuit au développement du cerveau.
  - Les hommes sont plus fragiles aux effets comparativement aux femmes.
8. Même si la cigarette électronique ne contient pas de nicotine, la personne qui fume peut être exposée à des produits chimiques.  
VRAI ou FAUX?
9. Remettez en ordre les étapes de fonctionnement du vapotage :
  - 4- Le liquide de vapotage et ses produits chimiques sont chauffés pour former un aérosol
  - 1- L'aérosol est inhalé par la bouche
  - 3- L'aérosol est absorbé par les poumons
  - 5- L'aérosol est transmis dans le sang
  - 2- La partie restante de l'aérosol est expirée
10. Quels sont les énoncés qui s'appliquent au vapotage :
  - Les dispositifs de vapotage adoptent plusieurs formes et tailles.
  - La Loi sur le tabac et les produits de vapotage en interdit la vente pour les moins de 18 ans.
  - 5% des élèves du secondaire ont déjà utilisé la cigarette électronique. NON C'EST 23%

## **ACTIVITÉ- Capsules 2 et 4**

La cigarette de tabac et la cigarette électronique... en quelques mots

Durée : 10-30 minutes, selon le nombre de phrases choisies par le professeur

### **But de l'activité**

Améliorer les connaissances des élèves sur les effets et certains aspects reliés à la cigarette de tabac et à la cigarette électronique.

Phrases à compléter

### **Déroulement**

En classe, ou en petits groupes d'élèves : compléter les phrases avec les mots manquants. Pour certaines phrases, plusieurs mots ou synonymes peuvent être utilisés. Pour diminuer le niveau de difficulté de cette activité, une liste de suggestions de mots manquants peut être mise à la disponibilité des élèves.

# LA CIGARETTE DE TABAC ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE... EN QUELQUES MOTS

- 1- La nicotine cause la \_\_\_\_\_ à la cigarette de tabac et à la cigarette électronique.
- 2- Les effets de l'inhalation de saveurs sur la santé pulmonaire sont \_\_\_\_\_ connus.
- 3- Le poumon est un organe qui se répare \_\_\_\_\_.
- 4- Plus on fume longtemps, plus les risques sur la santé sont \_\_\_\_\_.
- 5- Si j'ai de la toux, des douleurs à la poitrine ou un essoufflement, \_\_\_\_\_ de vapoter et je consulte un \_\_\_\_\_.
- 6- Les liquides de vapotage faits maison sont \_\_\_\_\_ que ceux disponibles légalement.
- 7- Vapoter augmente vos chances de \_\_\_\_\_.
- 8- La nicotine affecte le fonctionnement et le développement du \_\_\_\_\_.
- 9- Il est \_\_\_\_\_ d'arrêter de fumer et de vapoter.

# LA CIGARETTE DE TABAC ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE... EN QUELQUES MOTS - CORRIGÉ

- 1- La nicotine cause la **dépendance** à la cigarette de tabac et à la cigarette électronique.
- 2- Les effets de l'inhalation de saveurs sur la santé pulmonaire sont **mal/peu** connus.
- 3- Le poumon est un organe qui se répare **difficilement/lentement/pas bien**.
- 4- Plus on fume longtemps, plus les risques sur la santé sont **élevés/importants/significatifs**.
- 5- Si j'ai de la toux, des douleurs à la poitrine ou un essoufflement, **j'arrête** de vapoter et je consulte un **médecin**.
- 6- Les liquides de vapotage faits maison sont plus **dangereux/moins bien faits** que ceux disponibles légalement.
- 7- Vapoter augmente vos chances de **fumer**.
- 8- La nicotine affecte le fonctionnement et le développement du **cerveau**.
- 9- Il est **difficile/possible** d'arrêter de fumer et de vapoter.