

# MAGNET Santé

Outil de sensibilisation à la santé et à la prévention des cancers  
à destination des publics en difficulté de compréhension  
de la langue française

## Livret de l'utilisateur

Réalisé avec le soutien financier de l'ARS PACA et de l'INCa



# MAGNET Santé

## Outil de sensibilisation à la santé et à la prévention des cancers à destination des publics en difficulté de compréhension de la langue française

### → Contexte :

La réalisation de cet outil fait suite à deux projets initiés en région PACA :

- une recherche-action menée par le Comité Régional en Éducation pour la Santé (CRES) en 2007, initiée par la DRASS, en partenariat avec l'ACSé,
- une action dans le cadre des cours d'alphabétisation menée en 2008 visant à améliorer la participation et l'adhésion des personnes migrantes à une démarche de prévention, dont la participation aux principaux dépistages des cancers organisés.

La rencontre avec les formateurs en alphabétisation a permis de mettre en évidence le besoin d'outils de formation, notamment pour aborder les thématiques relatives à la santé. En 2009, **grâce à un financement ARS PACA et ACSé**, le CRES a pu proposer à ces formateurs de créer un outil pédagogique de sensibilisation à la santé et aux cancers à destination des publics en cours d'alphabétisation. En 2012, **avec le soutien financier de l'Institut National du Cancer**, l'outil s'est enrichi de nouveaux magnets sur la thématique Nutrition (alimentation et activité physique).

### → Objectifs

Proposer un outil pédagogique qui permette de sensibiliser et informer le public migrant et/ou en cours d'alphabétisation, à des questions de santé, notamment de prévention des cancers évitables.

### → Les pré-requis à l'utilisation de Magnet Santé

Les professionnels souhaitant utiliser cet outil dans le cadre de leurs interventions pourront au préalable être formés à son utilisation par le CRES.

L'utilisation de cet outil nécessite certains pré-requis pédagogiques.

Les professionnels s'engagent ainsi à respecter les principes pédagogiques et éthiques de l'éducation pour la santé. L'éducation pour la santé vise à modifier les connaissances des individus dans le but de favoriser l'adoption de comportements favorables à la santé. Elle s'appuie sur l'action communautaire, prend en compte les besoins et représentations des publics auxquels elle s'adresse et encourage leur participation. L'accompagnement des publics s'effectue dans la proximité et la durée. L'éducation pour la santé n'utilise pas les leviers tels que la stigmatisation, l'injonction, la culpabilisation ou l'infantilisation. Elle reconnaît la liberté de chacun.

Par ailleurs, une bonne connaissance du public à qui l'intervenant va s'adresser est requise.

## → Le contenu

Cet outil comprend des supports d'intervention :

- 1 silhouette d'homme et 1 silhouette de femme sur papier aimanté
- 5 séries de 7 magnets illustrés
- 2 séries de 7 magnets non illustrés
- 6 planches anatomiques à superposer sur les silhouettes
- 1 panneau couleur "Repères de consommation PNNS" sur papier aimanté
- 1 kit Nutrition-activité physique de 50 magnets illustrés

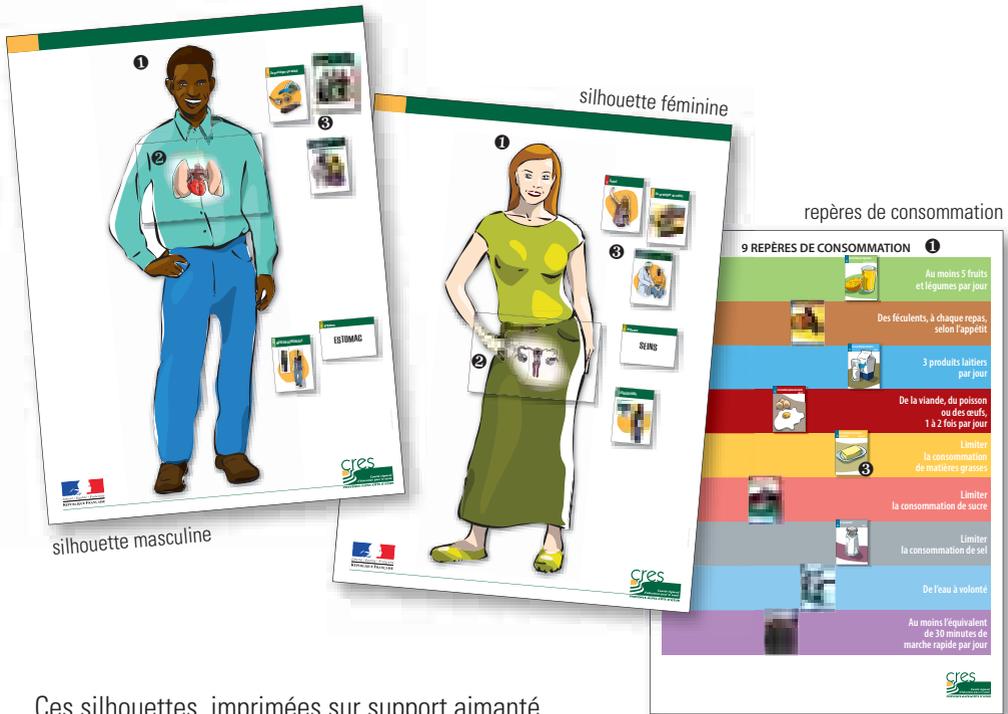
## → Le montage

Installation



## → Supports disponibles

### 1/ Panneaux ①



Ces silhouettes, imprimées sur support aimanté, sont à installer sur le trépied télescopique.

La partie libre à droite des personnages est destinée à poser les magnets.(voir ci-dessus)

### 2/ Planches anatomiques ②

6 planches anatomiques sont proposées pour les 2 silhouettes (3 pour la silhouette masculine et 3 pour la silhouette féminine)

Elles représentent :

- l'appareil cardio-respiratoire
- l'appareil digestif
- l'appareil génital

Elles peuvent être superposées sur la silhouette habillée afin d'illustrer les parties du corps correspondantes.

### 3/ Les Magnets ③

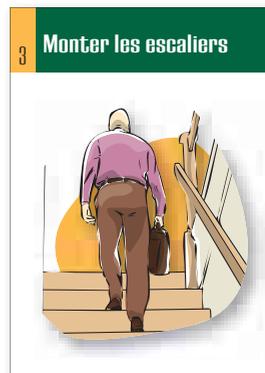
- 7 séries de 7 magnets dont 5 séries illustrées sont proposées pour légender les silhouettes. Elles sont à apposer sur la partie laissée libre à droite.

- 9 séries de magnets illustrés sur la thématique Nutrition, à apposer sur le panneau des repères de consommation du PNNS.

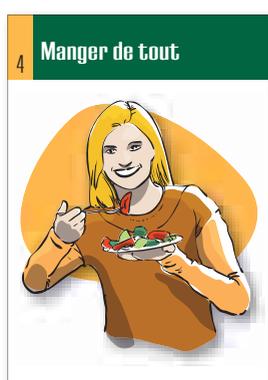
Parmi les séries illustrées, sont proposés :

## → Les facteurs de protection

### - L'activité physique



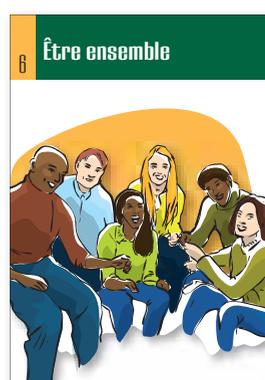
### - L'alimentation diversifiée



### - La protection contre le soleil



### - La convivialité



### - Le suivi médical régulier



## → Les facteurs de risque

Ces facteurs, appelés communément facteurs de risque ont tendance à augmenter la probabilité de survenue des maladies.

### - L'alcool



### - Le tabac



### - L'exposition au soleil



### - L'alimentation déséquilibrée



### - Le stress



### - La sédentarité



### - La pollution

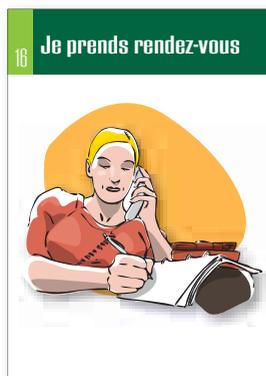




## La démarche de santé

La démarche de soins ou de prévention implique certains comportements tels que :

- **Téléphoner pour prendre un Rendez-vous**



- **Attendre dans la salle d'attente**



- **Présenter sa carte vitale**



- **Se faire faire une prise de sang**



- **Recevoir le courrier d'invitation au dépistage organisé (cancer du sein ou colo-rectal)**



- **Aller faire la mammographie**



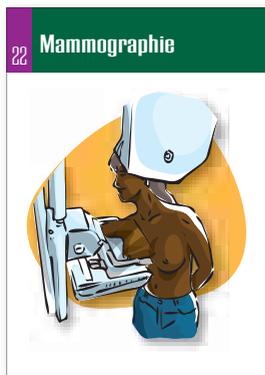
- **Renvoyer son test de dépistage**



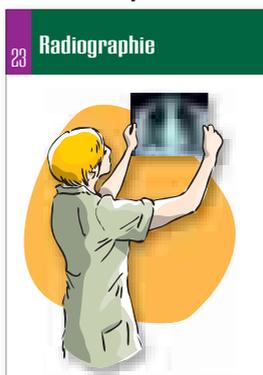
## → Les examens de dépistage

Parmi les examens de dépistage des maladies, dont les cancers, on trouve :

- La mammographie  
(cancer du sein)



- La radiographie pulmonaire  
(cancer du poumon)



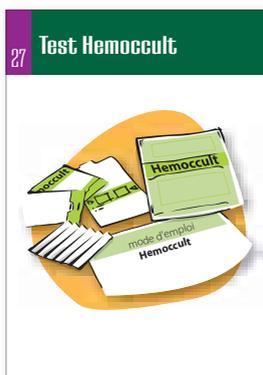
- Le frottis  
(cancer du col de l'utérus)



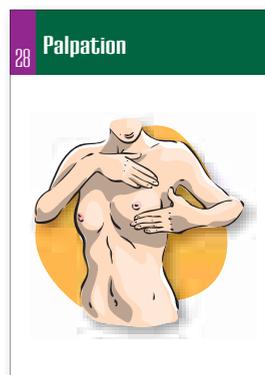
- L'examen visuel  
(mélanome, cancer de la peau)



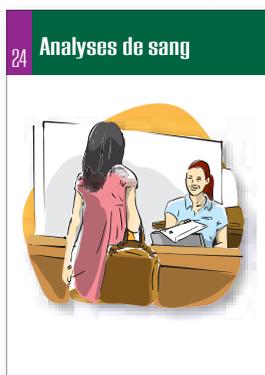
- Le test Hemocult®  
(cancer colo-rectal)



- L'auto-palpation  
(cancer du sein)



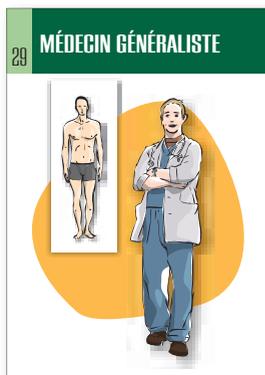
- Les analyse de sang





## Les médecins

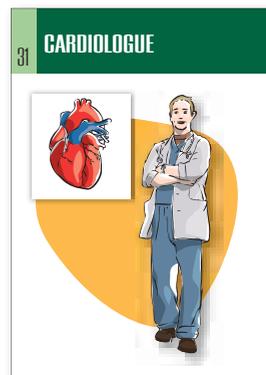
Le médecin généraliste est le médecin auquel il faut s'adresser en premier lieu, mais pour un avis spécialisé il peut être amené à orienter vers des spécialistes.



- Pour la peau



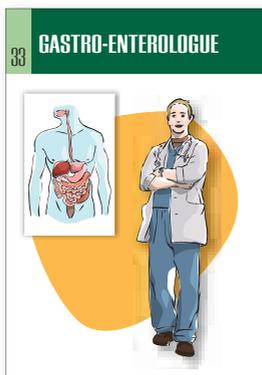
- Pour le cœur



- Pour les organes génitaux



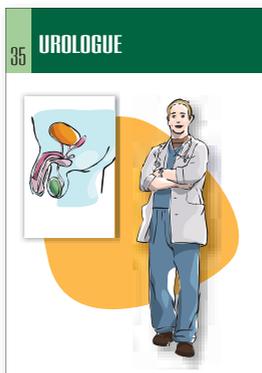
- Pour l'appareil digestif



- Pour réaliser les radiographies et les mammographies

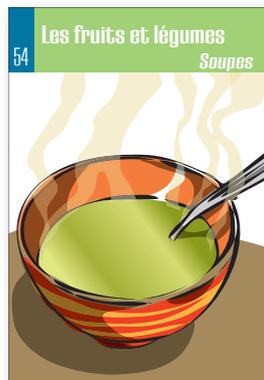
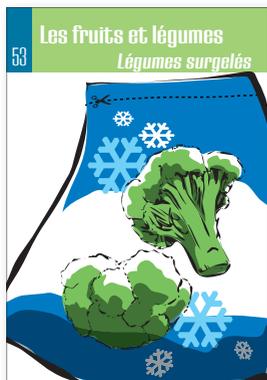
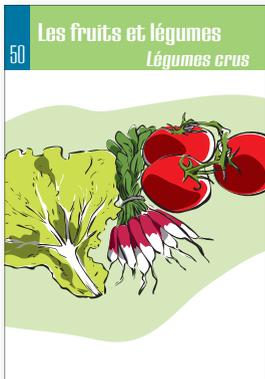


- Pour l'appareil urinaire



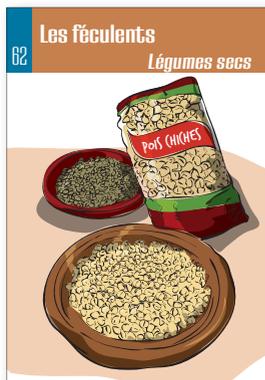
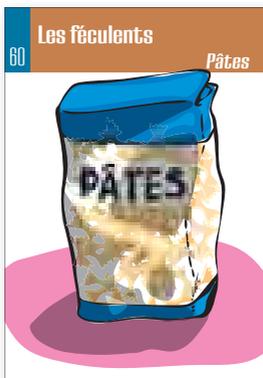
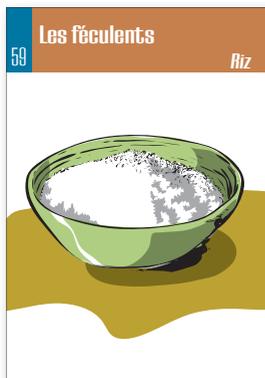
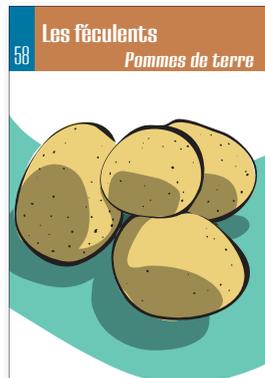
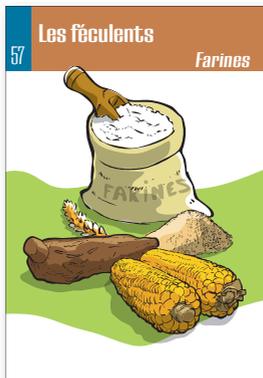
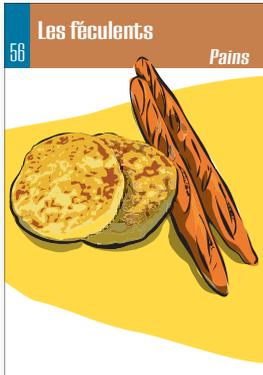


## Les fruits et légumes



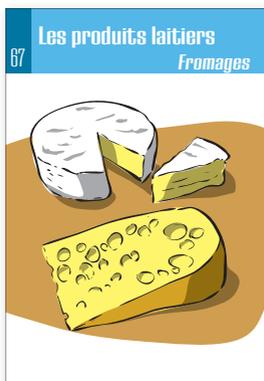
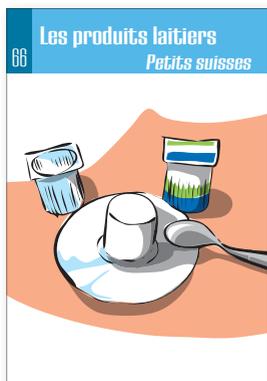
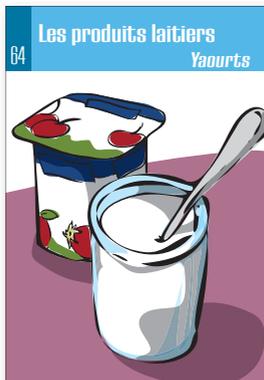


## Les féculents





## Les produits laitiers





# Les viandes / poissons / œufs

68

Les viandes/poissons/œufs  
*Viandes rouges*



69

Les viandes/poissons/œufs  
*Volailles*



70

Les viandes/poissons/œufs  
*Poissons*



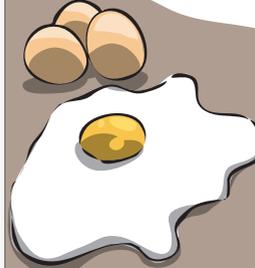
71

Les viandes/poissons/œufs  
*Coquillages et crustacés*



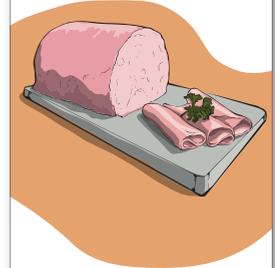
72

Les viandes/poissons/œufs  
*Œufs*



73

Les viandes/poissons/œufs  
*Jambons*





## Les matières grasses

74

Les matières grasses  
ajoutées *Beurre*



75

Les matières grasses  
ajoutées *Crème fraîche*



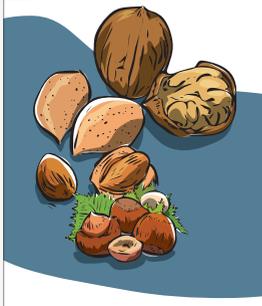
76

Les matières grasses  
ajoutées *Huiles et margarine*



77

Les matières grasses  
cachées *Fruits oléagineux*



78

Les matières grasses  
cachées *Produits apéritifs*



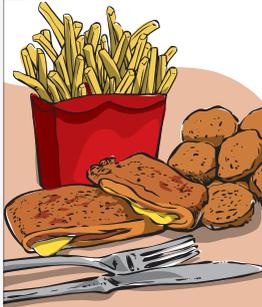
79

Les matières grasses  
cachées *Mayonnaïse*



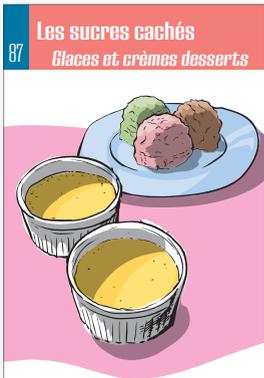
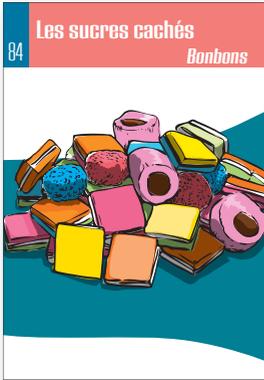
80

Les matières grasses  
cachées *Produits frits*



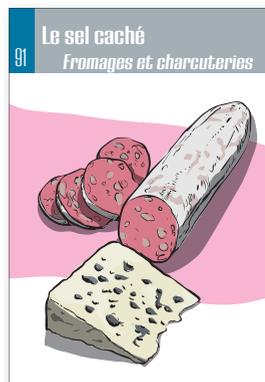


# Les produits sucrés





## Le sel



## Les boissons





## L'activité physique



# Petit mémo de la prévention des cancers

	25 ans	50 ans	65 ans	74 ans
<b>Cancer colorectal</b>		Test Hemocult® tous les 2 ans pour hommes et femmes de 50 à 74 ans		
<b>Cancer du sein</b>		Mammographie tous les 2 ans pour les femmes de 50 à 74 ans		
<b>Cancer du col de l'utérus</b>	Frottis tous les 3 ans, après deux frottis normaux à 1 an d'intervalle pour les femmes entre 25 et 65 ans			
<b>Mélanome</b>	Regarder sa peau régulièrement et faire attention aux grains de beauté et à l'exposition au soleil. Consulter un médecin en cas de doute.			

## Le dépistage des cancers en quelques mots

### Dépister c'est quoi ?

Le dépistage est une démarche qui permet de déceler tôt certains cancers. Il vise à détecter, en l'absence de symptômes, des lésions susceptibles d'être cancéreuses ou d'évoluer vers un cancer.

### Et le dépistage organisé ?

Le dépistage peut être réalisé soit dans le cadre d'un programme organisé par les autorités de santé, soit de façon individuelle sur prescription de son médecin.

Il existe actuellement deux dépistages organisés des cancers en région PACA : le dépistage du cancer du sein et celui du cancer colo-rectal. Ces campagnes sont gérées par des centres de coordination des cancers. Dans le cadre du dépistage organisé, toutes les personnes âgées de 50 à 74 ans reçoivent tous les 2 ans un courrier les invitant à participer aux dépistages. Ces examens sont totalement pris en charge par la Sécurité Sociale.

## Le "Bien manger" et les repères de consommation du PNNS

**Les aliments sont répartis entre différents groupes**, en fonction de leur composition nutritionnelle. Les magnets illustrent des représentants emblématiques de chaque groupe.

**Une alimentation variée et équilibrée** résulte de la combinaison **des aliments de chacun des groupes** dans une juste proportion. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). **Cet équilibre alimentaire** ne se construit ni sur un repas, ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine.

**Combinée à une activité physique régulière**, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

**Le programme national nutrition santé** propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique :

## Les 9 repères de consommation du PNNS

<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour	- à chaque repas et en cas de petit creux - crus, cuits, nature ou préparés - frais, surgelés ou en conserve
<b>Féculents</b> <i>(pains, céréales, pommes de terre et légumes secs)</i>	À chaque repas, selon l'appétit	- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis - privilégier la variété
<b>Produits laitiers</b>	3 par jour pour les adultes 4 pour les enfants, les adolescents et les personnes de plus de 55 ans	- privilégier la variété - privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
<b>Viande, volaille, poisson, œufs</b>	1 à 2 fois par jour	- en quantité inférieure à l'accompagnement - viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - poisson : au moins 2 fois par semaine
<b>Matières grasses</b>	Limiter la consommation	- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) - favoriser la variété - limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, lard, etc.)
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation	- attention aux boissons sucrées - attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, etc.)
<b>Sel</b>	Limiter la consommation	- préférer le sel iodé - goûter avant de resaler - réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson - limiter les fromages et les charcuteries les plus salés, et les produits apéritifs salés
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté	- au cours et en dehors des repas - limiter les boissons sucrées - boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (10 cl) pour les femmes*, et 3 pour les hommes (2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière, ou à 6 cl d'alcool fort)
<b>Activité physique</b>	Au moins l'équivalent de 30 mn de marche rapide par jour (1h pour les enfants)	- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, de la gymnastique, etc.)

## Sélection de sites internet

### **Éducation pour la santé – Promotion de la santé**

#### **INPES**

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
<http://www.inpes.sante.fr>

#### **FNES**

Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé  
<http://www.fnes.fr/>

#### **UIEPS - IUHPE**

Union Internationale de Promotion de la Santé et d'Éducation pour la Santé  
<http://www.iuhpe.org/index.html?page=1&lang=fr>

#### **Charte d'Ottawa**

[http://www.sante.cfwb.be/fileadmin/sites/dgs/upload/dgs\\_super\\_editor/dgs\\_editor/documents/thematiques/Charte/ottawachart.pdf](http://www.sante.cfwb.be/fileadmin/sites/dgs/upload/dgs_super_editor/dgs_editor/documents/thematiques/Charte/ottawachart.pdf)

### **Cancer**

#### **INCa**

Institut national du cancer  
<http://www.e-cancer.fr/>  
Prévention : <http://www.e-cancer.fr/prevention>  
Cancer et alimentation et activité physique : <http://www.e-cancer.fr/prevention/facteurs-de-risque-et-de-protection/alimentation-activite-physique-et-cancers>  
Dépistage : <http://www.e-cancer.fr/depistage>

#### **Ligue contre le cancer**

<http://www.ligue-cancer.net/>

#### **FNLCC**

Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer  
<http://www.unicancer.fr/>

#### **Réseau régional de cancérologie PACA-Corse**

<http://www.oncopaca.org/fr/>

#### **Coordonnées des structures de gestion responsables du dépistage organisé des cancers en PACA**

[http://www.cres-paca.org/prsp\\_paca/infos/depistage\\_cancer\\_structures.php](http://www.cres-paca.org/prsp_paca/infos/depistage_cancer_structures.php)

### **Nutrition**

#### **PNNS**

Programme National Nutrition Santé  
<http://www.mangerbouger.fr/index2.php>

#### **Réseau des Villes actives PNNS**

<http://www.reseavillesactivespnns.fr/>  
En Provence-Alpes-Côte d'Azur : [http://www.cres-paca.org/prsp\\_paca/villes\\_actives\\_pnns/index.php](http://www.cres-paca.org/prsp_paca/villes_actives_pnns/index.php)

#### **Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire**

<http://agriculture.gouv.fr/>  
Page « Bien manger, c'est l'affaire de tous »  
<http://alimentation.gouv.fr/>

#### **DRAAF PACA**

Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de la région Provence Alpes Côte d'Azur  
<http://draaf.paca.agriculture.gouv.fr/spip.php?page=sommaire&lang=fr>

Page Programme national pour l'alimentation (PNA)  
<http://draaf.paca.agriculture.gouv.fr/Programme-National-pour-l>

#### **ANSES**

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
<http://www.anses.fr/>

### **Réalisation de l'outil Magnet Santé :**

Comité Régional d'Éducation pour la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur :  
Zeina Mansour , Julie Alatrach-Bah

### **Remerciements :**

pour leur contribution à la réalisation de cet outil  
Estelle Cayla – Centre Ressource Illétrisme - PACA  
Émilie Dougé – AIDES délégation - Bouches-du-Rhône  
Najia Alaoui – Centre social l'Estaque - Marseille  
Ariane Nadal – Centre social La Petite Plume - Marseille

Pour toute information :

CRES PACA, 178 cours Lieutaud – 13006 MARSEILLE

Tél :04 91 36 56 95, Fax :04 91 36 56 99

Mail : [cres-paca@cres-paca.org](mailto:cres-paca@cres-paca.org)

Site : <http://www.cres-paca.org>

Pour toute information sur le dépistage organisé des cancers,  
vous pouvez contacter les centres de coordination départementaux  
dont la liste est accessible sur :

<http://www.e-cancer.fr>

ou appeler

**Cancer Info au 0810 810 821**