ISSN 1288-6947

ÉDITION 2022

# Mon Quotidien DÉCOUVERTES

SOMMAIRE

Que sont les cancers ? **p. II-III**

Se soigner et vivre avec la maladie **p. IV-V**

S'en protéger, c'est possible **p. VI-VII**

Quiz **p. VIII**

## CANCERS : MIEUX LES CONNAÎTRE POUR MIEUX S'EN PROTÉGER

**Le 4 février, c'est la Journée mondiale contre le cancer. Aujourd'hui, on guérit de plus en plus cette maladie grâce à la médecine. Comprendre les cancers permet de se rendre compte que des habitudes de vie saines aident à s'en protéger. Être bien informé est le meilleur moyen d'en avoir moins peur.**

*Une scientifique au Centre de recherche de l'Institut Curie (Paris).*

© Franck Dunouau

### CHIFFRES CLÉS

Plus de **40 %** **des cancers diagnostiqués chaque année en France** pourraient être évités en adoptant des habitudes de vie saines.

Il existe plus de **100** **types de cancers,** selon la zone qui est touchée. Les plus connus sont le cancer du sein ou le cancer du poumon, mais il y a aussi, par exemple, le cancer du sang ou du cerveau.

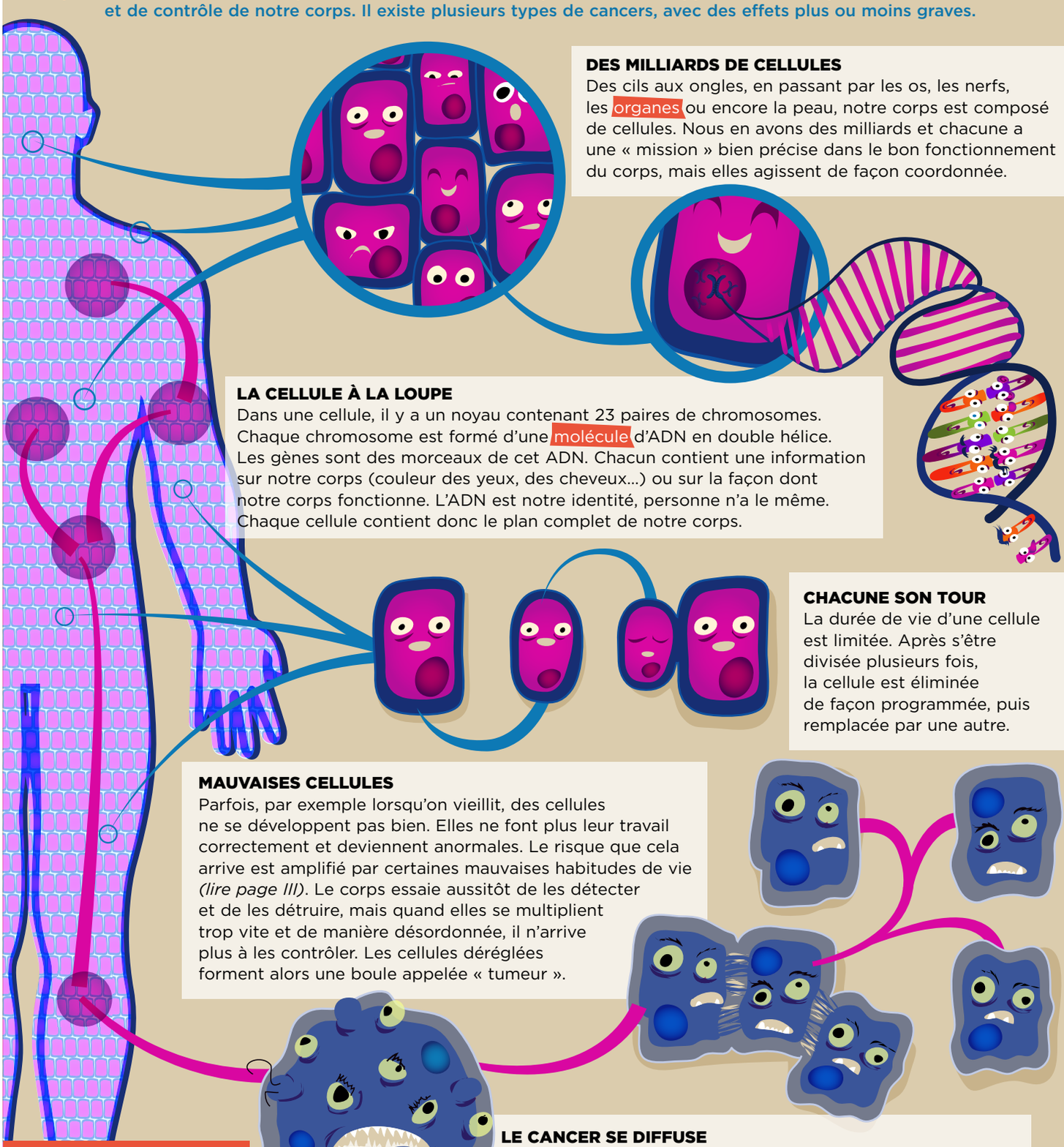
**IL Y A 30 ANS,** **des archéologues** découvraient une momie de femme au Pérou (Amérique) âgée de plus de 1 000 ans. Des médecins ont trouvé une boule au niveau de son bras, causée par un cancer.

**LE SAIS-TU ?** Le cancer est souvent représenté par un crabe. C'est le médecin grec Hippocrate qui, 400 ans avant J.-C., avait observé que les « boules » formées par la maladie étaient parfois entourées de sortes de rayons qui ressemblaient aux pattes d'un crabe.

Réalisé par Éditions Spéciales Play Bac avec INSTITUT NATIONAL DU CANCER

# QUAND DES CELLULES SE METTENT À DYSFONCTIONNER DANS LE CORPS

**À l'origine des cancers, on trouve des cellules (les plus petits éléments constituant notre corps) qui soudain ne fonctionnent plus normalement et se multiplient. Elles échappent alors aux systèmes de surveillance et de contrôle de notre corps. Il existe plusieurs types de cancers, avec des effets plus ou moins graves.**



### DES MILLIARDS DE CELLULES

Des cils aux ongles, en passant par les os, les nerfs, les organes ou encore la peau, notre corps est composé de cellules. Nous en avons des milliards et chacune a une « mission » bien précise dans le bon fonctionnement du corps, mais elles agissent de façon coordonnée.

### LA CELLULE À LA LOUPE

Dans une cellule, il y a un noyau contenant 23 paires de chromosomes. Chaque chromosome est formé d'une molécule d'ADN en double hélice. Les gènes sont des morceaux de cet ADN. Chacun contient une information sur notre corps (couleur des yeux, des cheveux…) ou sur la façon dont notre corps fonctionne. L'ADN est notre identité, personne n'a le même. Chaque cellule contient donc le plan complet de notre corps.

### CHACUNE SON TOUR

La durée de vie d'une cellule est limitée. Après s'être divisée plusieurs fois, la cellule est éliminée de façon programmée, puis remplacée par une autre.

### MAUVAISES CELLULES

Parfois, par exemple lorsqu'on vieillit, des cellules ne se développent pas bien. Elles ne font plus leur travail correctement et deviennent anormales. Le risque que cela arrive est amplifié par certaines mauvaises habitudes de vie *(lire page III)*. Le corps essaie aussitôt de les détecter et de les détruire, mais quand elles se multiplient trop vite et de manière désordonnée, il n'arrive plus à les contrôler. Les cellules déréglées forment alors une boule appelée « tumeur ».

### LE CANCER SE DIFFUSE

Une tumeur peut être bénigne, c'est-à-dire pas dangereuse. Mais quand elle est maligne, c'est qu'un cancer se développe. On peut souvent la retirer lors d'une opération *(lire p. IV)*. Cependant, des tumeurs malignes réussissent parfois à se répandre dans tout le corps : on parle alors de « métastases ». Elles peuvent toucher différents éléments du corps : les organes, les os, la peau, le sang… Le cancer est alors à son stade le plus grave.

**Organe**
Ici, partie du corps jouant un rôle précis (poumon, estomac…).
**Molécule**
Très petit élément de la matière, qu'elle soit vivante ou non.

Textes : C. Halle / Illustration : F. Kucia

INTERVIEW

# « CELA PEUT ÊTRE DÛ AU HASARD OU CAUSÉ PAR DES COMPORTEMENTS »

## CONTEXTE

**AUGMENTATION** | Le cancer touche en priorité les personnes âgées. Le nombre de cancers augmente dans le monde car nous sommes de plus en plus nombreux et nous vivons de plus en plus longtemps.

**MÉDECINE** | Les médecins connaissent de mieux en mieux les cancers. Ils savent donc mieux les soigner et les guérir.

**INTERVIEW** | **Jean-Baptiste Méric** est le directeur du pôle Santé publique et Soins à l'Institut national du cancer. Il nous parle de cette maladie.

**Construction.** « Le cancer, ce sont des cellules "folles" qui prennent la place des cellules normales pour envahir tout ce qu'il y a autour d'elles. Elles empêchent un organe de fonctionner, cassent des vaisseaux sanguins, grignotent les nerfs… Imaginez la construction d'une école dont le plan est l'ADN : le plan est abîmé et on se met à construire des murs partout au milieu des classes et des couloirs. L'école ne peut pas fonctionner ! »

**Pluriel.** « Selon la zone touchée, il existe beaucoup de cancers différents. Ils n'ont pas les mêmes effets, certains font mal ou fatiguent, d'autres pas. Ils n'évoluent pas de manière identique et ne sont donc pas soignés de la même façon. »

> **Les traitements seront de plus en plus efficaces.**

**Erreur.** « Il est difficile de savoir pourquoi un cancer arrive. Normalement, les bonnes cellules se remplacent en recopiant parfaitement leur ADN *(lire p. II)*. Mais parfois, la copie contient une erreur. Les erreurs se multiplient, abîmant l'ADN. Cela peut être dû au hasard ou être causé par des comportements (alcool, tabac…), qu'on appelle des "facteurs de risque évitables". »

**Vieillesse.** « 2 cancers sur 3 touchent des personnes de plus de 65 ans. En vieillissant, le corps est moins capable de réparer seul les "erreurs" de copie. Il a aussi, au cours de sa vie, été davantage exposé aux facteurs de risque. »

**Monde.** « Les cancers ne sont pas les mêmes partout dans le monde. En France, les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon (partie de l'intestin), des poumons et de la prostate (glande génitale masculine). C'est plus de la moitié des cancers. Mais il y a par exemple peu de cancers du col de l'utérus (organe sexuel féminin). En Afrique, au contraire, ce cancer tue de très nombreuses femmes. En Australie (Océanie), pays très ensoleillé, on risque plus d'avoir un cancer de la peau qu'ailleurs. »

**Avenir.** « Le nombre de malades risque d'augmenter dans le futur. Aujourd'hui, on guérit 1 cancer sur 2. Dans l'avenir, les traitements seront de plus en plus efficaces mais il faudra aussi faire des progrès pour détecter les cancers le plus tôt possible afin de mieux les soigner. Enfin, en faisant davantage de prévention, on luttera mieux contre les facteurs de risque. »

## LE SAIS-TU ?

**Le cancer chez les jeunes**

Environ 2 500 Français de moins de 25 ans sont atteints d'un cancer chaque année. Cela représente un jeune pour plus de 150 adultes malades. La maladie ne se développe pas de la même façon que chez les adultes. Les jeunes sont également surtout touchés par des cancers du sang et du système nerveux. Plus de 8 sur 10 en guérissent.

**Vaisseau sanguin**
Petit « tuyau » dans lequel le sang passe (ex. : veine).
**Prévention**
Ici, ensemble d'informations données permettant de comprendre comment éviter l'apparition de la maladie.
**Système nerveux**
Ensemble des nerfs, éléments par lesquels le cerveau et le reste du corps communiquent.

## QUIZ !

**Combien de personnes sont touchées par un cancer chaque année en France : environ 40 000, 400 000 ou 4 millions ?**

Environ 400 000.

# UNE GRANDE BATAILLE CONTRE LES CELLULES MALADES

**Quand on entend le mot « cancer », on pense souvent à la mort.** Pourtant, les médecins ne sont pas impuissants face à cette maladie, et de plus en plus de malades guérissent : plus de 5 sur 10 aujourd'hui. En 1960, c'était seulement 2 sur 10. Selon la zone touchée et l'avancée de la maladie, il existe actuellement trois grandes manières de la soigner.

**Opération.** Lorsque la tumeur est située à un endroit précis, elle est retirée lors d'une opération chirurgicale. Dans certains cas, lorsqu'une tumeur est détectée rapidement, cela suffit à se débarrasser de toutes les cellules cancéreuses présentes.

**Rayons.** Ce traitement s'appelle la « radiothérapie » : on envoie sur le corps de la personne malade comme des rayons de soleil hyper concentrés qui « brûlent » les mauvaises cellules.

**Médicaments.** On soigne aussi les cancers grâce à des médicaments donnés sous forme de pilules ou de piqûres : c'est la chimiothérapie. Ces médicaments très efficaces détruisent les mauvaises cellules. Mais au passage, ils peuvent aussi tuer des cellules normales, surtout celles qui se multiplient rapidement comme les cellules des cheveux. C'est pour cela que les cheveux tombent. Ce n'est pas à cause du cancer mais à cause des médicaments. À la fin du traitement, les cheveux repoussent toujours. Les médicaments fatiguent et donnent parfois envie de vomir.

## QUIZ !

**Quel adjectif qualifie un élément favorisant l'apparition d'un cancer ?**

Cancérigène.

**Accompagnés.** Quand une personne apprend qu'elle a un cancer, cela provoque souvent une grosse émotion, pour elle mais aussi pour ses proches : colère, peur, tristesse… La présence de la famille et des proches est essentielle pour surmonter cela *(lire p. V)*. Les malades ne sont pas seuls. Ils peuvent recevoir des visites ou faire des activités. Ils peuvent aussi rencontrer d'autres malades et se font parfois des amis.

**Patience.** Les traitements sont longs : ils durent souvent plusieurs mois. Ils ne font pas forcément toujours mal mais demandent de la patience. Les explications des médecins sont précieuses pour que le patient comprenne bien ses soins.

**Guérir**
Dans le contexte d'un cancer, on considère en général qu'une personne est guérie quand aucun signe de la maladie n'est réapparu depuis 5 ans. Parfois, c'est 3 ans seulement.

## COMPRENDRE

### Le dépistage

Rechercher les signes de la maladie le plus tôt possible, même lorsqu'on se sent en bonne santé, permet de mieux soigner la plupart des cancers. Par exemple, grâce à une mammographie (radio qui montre s'il y a des tumeurs) beaucoup de cancers du sein peuvent être dépistés tôt et guéris. L'examen régulier des grains de beauté, lui, permet de repérer des cancers de la peau.

## QUESTION ? RÉPONSE !

### Le cancer est-il une maladie contagieuse ?

**Non.** Le cancer est causé par des cellules qui se « dérèglent » *(lire p. II)*, sans qu'on sache toujours pourquoi. Ce n'est pas une maladie contagieuse comme la grippe, par exemple. On ne peut pas transmettre un cancer ou être contaminé par cette maladie.

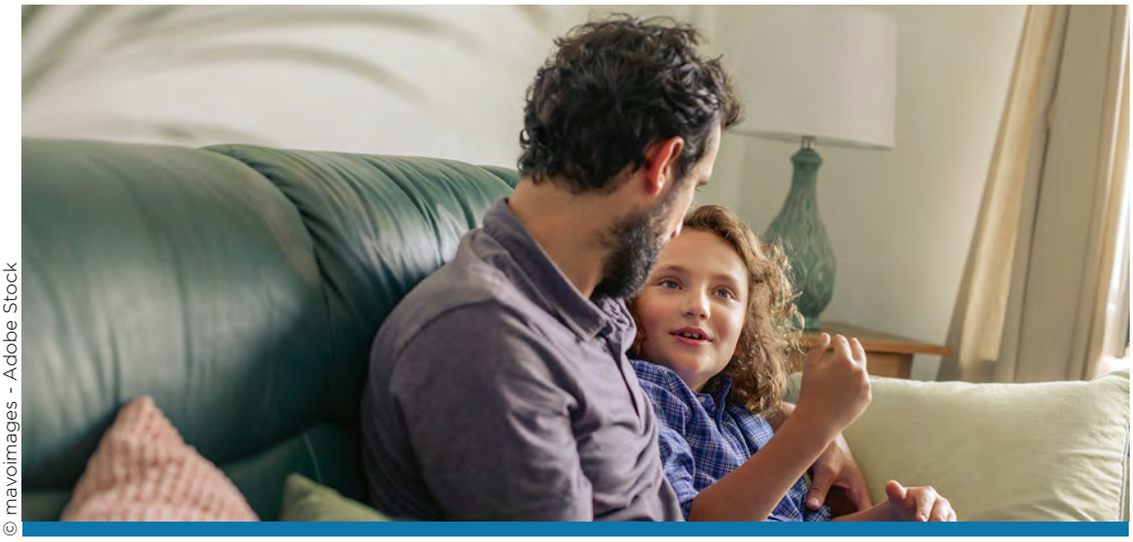
© lovelyday12 - Adobe Stock

### Le cancer du sein concerne-t-il seulement les femmes ?

**Non.** Les hommes aussi ont des seins. Ils peuvent donc être touchés par cette maladie, mais cela reste très rare. Parmi les cancers touchant les hommes, moins de 1 sur 100 concerne le sein. Le traitement est alors le même que pour une femme.

**LE SAIS-TU ?** Plusieurs hôpitaux ont un espace d'accueil chaleureux (avec des livres, des jeux, des goûters…) pour les enfants et les ados dont un membre de la famille est malade. Ils peuvent s'y détendre, discuter, poser des questions sur la maladie…

# AU SEIN DE LA FAMILLE : IL FAUT PARLER DE LA MALADIE



© mavoimages - Adobe Stock

**Quand un parent ou un grand-parent est atteint d'un cancer,** cela touche toute la famille.

**Protéger.** « Certains adultes tentent de cacher la maladie aux enfants, pensant que c'est mieux pour eux, explique la psychologue **Françoise Raga**. Mais cela a l'effet inverse : l'enfant risque de développer un mal-être et des angoisses, de se sentir trahi et d'avoir du mal à faire confiance aux adultes. »

**Parler.** « Il est au contraire essentiel de parler de la maladie et de dire la vérité. Il faut expliquer ce qui se passe dans le corps et comment on traite la maladie. C'est rassurant. Il faut souvent du temps pour réussir à parler mais le plus tôt est le mieux. »

**Continuer.** « Les familles doivent aussi essayer de mener leur vie le plus agréablement possible. Il faut continuer de voir des amis, et, quand la personne malade en a envie, sortir et faire des activités. »

## BRÈVES

### ÉCOUTE

**Tu ressens le besoin de parler ou d'en savoir plus ?** Cancer Info est un service gratuit d'information, de conseils pratiques et d'écoute. Des spécialistes répondent aux malades et à leurs proches au **0 805 123 124**.

### VACCIN

**Entre 11 et 14 ans, il est conseillé de se faire vacciner** contre les HPV, des virus causant parfois des cancers chez les hommes et les femmes. Il est maintenant recommandé pour les filles comme pour les garçons.

### ACTIONS

**L'Institut national du cancer est un organisme de l'État** français chargé de coordonner les actions de lutte contre le cancer en France. Ses 4 missions principales sont : la prévention, le dépistage, le soin et la recherche.

## CHIFFRE CLÉ

Plus de
**4 000**
scientifiques (chercheurs, médecins, enseignants, étudiants…) sont spécialisés dans la lutte contre le cancer en France. Ils travaillent dans des centres hospitaliers ou dans des laboratoires de recherche.

### Que font les chercheurs ?

Certains tentent de mieux comprendre comment fonctionnent les cellules cancéreuses afin de mieux connaître le cancer et donc mieux le soigner. Cela s'appelle « la recherche fondamentale ». D'autres testent de nouveaux médicaments contre le cancer. Ils font de la recherche clinique. Les épidémiologistes, eux, étudient certains comportements (tabac, alcool…) qui augmentent le risque d'avoir un cancer *(lire p. VI)*.

© Stock Rocket

**Psychologue**
Spécialiste des sentiments, du comportement et des pensées des gens.
**HPV**
*Human papillomavirus* ou papillomavirus humains.

### Existe-t-il un traitement miracle ?

**Non.** On entend parfois dire que l'on peut guérir d'un cancer grâce à des aliments, des « potions » ou des régimes alimentaires. C'est faux. Il n'existe, à ce jour, que 3 traitements établis pour soigner les cancers *(lire p. IV)*.

© Roman Ribaliov - Adobe Stock

### Fumer la chicha est-il aussi dangereux que fumer des cigarettes ?

**Oui.** 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.

## CHIFFRES CLÉS

**1 jeune**
**de moins de 15 ans sur 10 fume en Europe.**
En Australie, c'est 2 à 3 jeunes sur 100, alors qu'en France, c'est plus de 12 sur 100. Plus il y a de fumeurs dans un pays, plus le nombre de cancers est élevé. En France, 8 cancers du poumon sur 10 sont dus au tabac et parmi tous les cancers, 1 sur 5 est lié au tabac.

**Environ 50 %**
**des Français sont en surpoids,**
et plus de 1 sur 6 sont obèses. Le surpoids et l'obésité favorisent l'apparition de cancers.

© Siam Pukkato

**3,6 %**
**des cancers du poumon sont causés par la pollution extérieure,**
et plus particulièrement par les particules fines (qui restent dans l'air qu'on respire et viennent se loger dans nos poumons). La recherche continue pour mieux mesurer l'impact de l'environnement sur notre santé.

© Nady - Adobe Stock

**Addictif**
Qui rend dépendant, accro.
**Nocif**
Ici, mauvais pour la santé.

LA QUESTION

# QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ÉVITABLES ?

**Certaines habitudes de vie augmentent le risque de cancer.** **Julie Gaillot de Saintignon**, responsable de la prévention à l'Institut national du cancer, nous cite les plus dangereuses.

**Tabac.** « Fumer est le 1er facteur de risque de cancers. Par ailleurs, c'est très addictif. Plus on commence tôt à fumer, plus il est difficile d'arrêter et plus on fumera longtemps. Une cigarette allumée dégage 70 substances cancérigènes. Une véritable usine chimique arrive dans les poumons d'un fumeur avant de se diffuser dans les autres organes par le sang. Ainsi, le tabac cause de multiples cancers, pas seulement celui des poumons. »

**Alcool.** « L'alcool, 2e facteur de risque, contient une substance toxique pour les cellules : l'éthanol. 1 Français sur 4 dépasse les quantités maximales conseillées (2 verres par jour et surtout pas tous les jours). La consommation d'alcool favorise l'apparition de nombreux cancers, comme celui du sein, du foie, des intestins… »

**Surpoids.** « Bien manger et se défouler sont essentiels, notamment pour lutter contre le surpoids, qui augmente les risques de développer 13 cancers différents. Il n'existe pas d'aliments anticancer, mais certains ont un effet protecteur *(lire p. VII)*. De plus, même après le sport, il ne faut pas s'affaler pendant des heures sur son canapé ou devant un écran. »

## QUIZ !

**Vrai ou faux ? 8 cancers de la peau sur 10 sont causés par les effets du soleil.**

Vrai.

# ON A TOUS UN SUPERPOUVOIR FACE AUX CANCERS : (S')INFORMER

**Le meilleur moyen de se protéger du cancer est d'être informé.** Connaître les comportements à risque permet de leur dire « non ».

**Questionner.** Pour savoir ce qui est bon ou non pour ta santé, pose des questions. Tu peux par exemple profiter de ta prochaine visite chez le médecin pour cela.

**Se renseigner.** Avec tes parents, intéresse-toi à la composition des produits d'hygiène ou de ménage que vous utilisez : certains composants peuvent être nocifs. Pour les produits alimentaires, tu peux t'aider du nutri-score *(voir ci-contre)*.

**Expliquer.** Si quelqu'un fume dans ton entourage, par exemple, inutile de lui faire des leçons de morale. Explique-lui plutôt que le tabac est dangereux *(voir plus haut)* et que c'est plus facile quand on se fait aider. Dis-lui qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter et que les avantages pour sa santé seront quasi immédiats.

**LE NUTRI-SCORE**
Avant d'acheter un produit, prends l'habitude de repérer l'indice nutri-score sur l'emballage ou l'étiquette. Il t'informe sur la qualité du produit pour ta santé. Ainsi, les produits les moins bons portent la lettre « E » (en rouge) et les meilleurs la lettre « A » (en vert).

# 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, 4 cancers sur 10 peuvent 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 gaspacho… 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 *(lire p. V)*.

### 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 *(lire p. VI)* 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 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 préserves non seulement ta santé *(lire p. VI)*, 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

# TESTE TES CONNAISSANCES SUR LES FACTEURS DE RISQUE !

**1 Qu'est-ce qui est le plus efficace pour protéger la peau du soleil ?**
a/ Une crème à indice très élevé
b/ Des vêtements couvrants
c/ De l'autobronzant

**2 Combien de temps dois-tu faire une activité physique chaque jour ?**
a/ 30 minutes
b/ 1 heure
c/ 2 heures

**3 Quelle bonne habitude ne réduit pas les risques de développer un cancer ?**
a/ Ne pas s'exposer au soleil
b/ Ne pas fumer
c/ Bien faire ses devoirs

**4 Combien de cancers peuvent être évités avec de bonnes habitudes de vie ?**
a/ Environ 4 sur 10
b/ Environ 3 sur 10
c/ Environ 1 sur 10

**5 Certains cancers se soignent avec des tisanes ou des régimes spéciaux.**
a/ Vrai
b/ Faux

**6 Fumer la chicha est moins dangereux que fumer une cigarette.**
a/ Vrai
b/ Faux

Réponses : 1-b / 2-b / 3-c / 4-a / 5-b / 6-b.

Illustrations : F. Kucia


Annonce

## ABONNEZ UN ENFANT À *MON QUOTIDIEN*

*+ My Little Weekly* + le Cartable Numérique + *Mon Quotidien Vidéo*

À RENVOYER À : *MON QUOTIDIEN* – CS 90006 - LILLE 59718 CEDEX 9

**Oui, je souscris pour 1 an** (300 numéros) **à :**

MQTAAEFD

| | | |
|---|---|---|
| ❑ ***Mon Quotidien* + *My Little Weekly* + le Cartable Numérique + *Mon Quotidien Vidéo*** | **229 €** au lieu de 425,90 €* | **-46 %** |
| ❑ ***Mon Quotidien*** seul | **159 €** au lieu de 210 €* | **-24 %** |

* Prix de vente au numéro.

*Mon Quotidien* sera envoyé chaque jour, du mardi au samedi, et son hebdo *My Little Weekly*, chaque vendredi, si j'ai souscrit cette offre.

Je règle ..... € par :
❑ chèque à l'ordre de ***Mon Quotidien***
❑ Pour régler votre abonnement par CB, rendez-vous sur playbacpresse.fr

**DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES :**

**SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !**
Abonnez-vous en 3 clics **sur playbacpresse.fr**

Ces informations destinées à PlayBac Presse sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données et l'exercice de vos droits, rendez-vous sur playbacpresse.fr, rubrique Vie Privée, ou contactez notre Service des Droits : servicedesdroits@playbac.fr. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux : pour vous y opposer ❑. Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'opposition au démarchage téléphonique sur www.bloctel.fr. Pour toute question relative à votre abonnement, contactez le Service Abonnements : PlayBac Presse CS 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9 - contact@abo.playbac.fr - Tél. : 0825 093 393 (0,15€/min). Offre valable uniquement en France métropolitaine et les DROM-COM. Pour l'étranger nous contacter.

**COORDONNÉES DE L'ABONNÉ(E)**

Prénom* ..... Nom* .....
Adresse* .....
Code postal* ..... Ville* .....
Tél. .....
E-mail des parents .....
**Téléphone et e-mail du détenteur de l'autorité parentale si mineur de moins de 15 ans** :
Pour faciliter la gestion de votre compte en ligne, être contacté par un journaliste de la rédaction pour faire réagir l'enfant sur un événement d'actualité, faire partie du Club des lecteurs, où l'enfant peut donner son avis sur les unes préférées de son journal, accéder au PDF de son journal, à l'audio des articles, au Cartable Numérique et à la Vidéo.
Pour recevoir les offres de nos partenaires : ❑ OUI
**Date de naissance** .....
Pour vous proposer des produits adaptés, être contacté par un journaliste de la rédaction pour faire réagir l'enfant sur un événement d'actualité en lien avec sa date de naissance.
**SERVICE ABONNEMENTS : 0825 093 393 (0,15 € TTC/MIN) DU LUNDI AU VENDREDI : 9 H - 18 H / SAMEDI 9H - 12H**

* Champs obligatoires.



Sur Twitter : @monquotidien

Mon Quotidien playBac PRESSE

Play Bac Presse SARL*,
14 bis, rue des Minimes, 75140 Paris CEDEX 03.
SERVICE ABONNEMENTS :
PLAY BAC PRESSE - CS 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9
TÉL. : **0825 093 393** (0,15 € TTC/MIN)
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H,
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H **CONTACT@ABO.PLAYBAC.FR**

- Dir. de la publication : J. Saltet – Dir. de la diffusion et du marketing : M. Jalans – Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage – Chef de projet : M. Le Breton - Secrétaire de rédaction : C. Bonsey – Rédactrice : C. Halle – Dessinateur : Giemsi – Infographies : F. Kucia – Correctrice : M. Bello – Médiateur des lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr – Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot – Abonnements : F. Vadivelou – Créa. promo. : A. Sueur – Partenariats : M. Duprez (m.duprez@playbac.fr) Play Bac Presse SARL - gérant Jérôme Saltet. Groupe Play Bac, François-Jérôme, Financière G. Burrus.
Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0920C87062.
C. de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans.
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.
**Imprimerie : Azurpartner. Origine du papier : Belgique**
**Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot 0,022 Kg/tonne.**