

Livret d'animation

Quiz santé



**Un jeu en FALC
pour prévenir les cancers**



Aller Plus Haut



DÉPISTAGE
DES CANCERS
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes



Udapei

Unapei
Auvergne - Rhône-Alpes



1. Contexte du jeu et contenu

Quiz santé est un **serious game** réalisé par l'**UDAPEI 74** avec le Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne-Rhône-Alpes (**CRCDC AuRA**). L'objectif du jeu est de favoriser l'accès aux messages de prévention et de promotion de la santé afin de prévenir les cancers des personnes handicapées intellectuelles. Ce jeu a été financé grâce à une **subvention allouée par l'Institut National des Cancers (INCa)** en 2020.

Le contenu a d'abord été élaboré en groupe de travail avec l'appui du Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne-Rhône-Alpes (CRCDC AuRA), de la CPAM 74, de l'IREPS 74 et de l'Unapei ARA. Tout le jeu a été ensuite **relu et validé en FALC** par des experts des foyers de : l'APEI de Thonon Chablais, d'Aller Plus Haut, de l'AAPEI Epanou et d'Amitié & Avenir. 20 experts ont aussi testé le jeu pour dire ce qui allait et ce qui n'allait pas dans le jeu.

Quiz santé comprend 5 épisodes avec 6 questions :

- l'épisode 1 porte sur la **santé et la prévention**
- l'épisode 2 porte sur l'**alimentation**
- l'épisode 3 porte sur l'**alcool et le tabac**
- l'épisode 4 porte sur l'**activité physique et l'exposition au soleil**
- l'épisode 5 porte sur le **dépistage des cancers**

Chaque joueur peut faire 1 seul épisode par jour.

A la fin de chaque épisode, il y a un défi à faire

Conditions d'utilisation du jeu :

- avoir accès à un **ordinateur, une tablette ou un smartphone**
- disposer d'une **connexion à internet**

Modalités d'accès :

- Accès au jeu à partir du **lien suivant** : <https://www.jeu-prevention-falc.fr/#/accueil>

2. Points de vigilance pour un bon déroulement du jeu

Voici quelques conseils pour faciliter le déroulement du jeu :

- **Sauvegarde de la partie** : la partie en cours est sauvegardée grâce aux cookies, il ne faut donc pas effacer l'historique, sinon vous allez devoir recommencer le jeu depuis le début.
- **Temporalité du jeu** : chaque joueur peut faire un seul épisode par jour pour avoir le temps de relever le défi, intégrer les notions et étaler l'apport d'informations dans le temps. Il faut donc prévoir à minima 5 jours pour faire le jeu dans son ensemble.
- **Animation** : le jeu peut donc faire l'objet d'une animation sur 1 semaine entière. Il peut également être étalé sur plusieurs semaines dans le cadre d'une activité

spécifique. Afin de maintenir la dynamique autour du jeu, privilégiez une animation sur 1 à 2 semaines.

- **Progression dans le jeu** : on ne peut pas « sauter » un épisode sauf si l'animateur l'anticipe et fait les épisodes en amont de la partie souhaitée (sachant que l'on peut faire 1 épisode par jour, pour accéder au troisième épisode, il faut jouer deux jours à l'avance pour atteindre cet épisode et pouvoir le proposer au groupe). Après l'intérêt est de faire l'intégralité du jeu pour assimiler l'ensemble des notions autour de la prévention et du dépistage organisé.

3. Pistes d'animation

Informations générales :

- **2 formats de jeu possibles** : en individuel ou en collectif
- Nombre préconisé en groupe : **2 à 6 personnes maximum**
- Durée format collectif : entre 30 min et 1heure par épisode selon les échanges
- ⇒ **Animation collective vivement conseillée** pour favoriser les échanges et l'appropriation des messages de prévention.

Si le format collectif est choisi, il est primordial de prendre le temps pour définir le cadre du groupe pour favoriser l'écoute et le non-jugement entre les participants.

Avantages et inconvénients de chaque format

	Avantages	Inconvénients
Format individuel Durée : entre 10 et 30 min selon le niveau	<ul style="list-style-type: none"> - favorise l'autonomie - responsabilise chaque personne vis-à-vis des défis - progression à son rythme - pas d'organisation nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> - peu/pas d'échanges et de débriefings - pas de suivi : on ne peut pas savoir si la personne est allée au bout du jeu - peu de retours d'utilisateurs sur l'expérience du jeu
Format collectif Durée : 30min à 1h /épisode	<ul style="list-style-type: none"> - favorise les échanges - peut être amené comme une activité ludique à faire en équipe - défis : deviennent des challenges collectifs, favorisent la coopération entre les personnes. 	<ul style="list-style-type: none"> - nécessite des moyens humains et physiques (salle, animateur, matériel informatique) - peut générer des frustrations/tensions si le temps de parole est mal réparti et que certains monopolisent la parole. - moins adapté pour les profils timides ayant du mal à trouver leur place en groupe.

Quelques conseils pour un bon déroulement du Quiz Santé en groupe :

- ✓ prévoir **1 heure** par épisode
- ✓ réserver une **salle équipée de matériel informatique**
- ✓ vérifier la **qualité du son** pour les non-lecteurs
- ✓ définir un **animateur** pour veiller à la répartition du temps de parole
- ✓ limiter la **taille du groupe à 6 personnes maximum** pour préserver la qualité des échanges
- ✓ encourager la **coopération entre les personnes**
- ✓ **favoriser les échanges** entre les participants tout au long du jeu (avant de valider, après la bonne réponse, à la fin de l'épisode)
- ✓ **accompagner les défis** voire aider les personnes à les atteindre si besoin
- ✓ prévoir un temps pour les retours utilisateurs sur l'expérience du jeu

4. Ressources pour aller plus loin



Episode 1 – Santé et prévention

Ressources sur la santé et la prévention		
Qui ?	Quoi ?	Accès
	- La prévention des cancers	Site : www.santebd.org
	Guide de santé – Santé très facile Fiches : - Me faire plaisir / Je prends soin de moi	Site : www.santetresfacile.fr
	Guide pour ma santé et mon bien-être en FALC	Télécharger : https://www.papillonsblancs-rxtg.org/wp-content/uploads/2016/09/Guide-sant%C3%A9-ADULTE-Traduit-en-FALCsans-rep%C3%A8res.pdf
	Vidéos CAP'acité (Adape i Morbihan) - Comment prendre soin de ma santé ?	Site CAP'acité : https://www.capacite.net/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=6qk7KCVxVCQ
	- Outil Photo-expression sur les représentations de la santé	Sur demande Contacter l'Udapei 74 : udapei@udapei74.fr 04 50 46 55 69





Episode 2 – Alimentation

Ressources sur l'alimentation		
Qui ?	Quoi ?	Accès
	Guide de santé – Santé très facile Fiches : - Manger équilibré / Me faire plaisir	Site : www.santetresfacile.fr
	Guide pour ma santé et mon bien-être en FALC Fiche : Alimentation	Télécharger : https://www.papillonsblancs-rxtg.org/wp-content/uploads/2016/09/Guide-sant%C3%A9-ADULTE-Traduit-en-FALCsans-rep%C3%A8res.pdf
	Brochure Manger bouger c'est la santé	Site : https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents
	Vidéos CAP'acité (Adapei Morbihan) - Comment manger sainement ?	Site CAP'acité : https://www.capacite.net/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=xayWkz8j6c&feature=youtu.be
	11 Fiches nutrition et alimentation	Site Adapei 69 : https://www.adapei69.fr/sinformer/ressources-et-liens-utiles




Episode 3 – Tabac et alcool


Ressources sur le tabac et l'alcool		
Qui ?	Quoi ?	Accès
	- L'alcool et ma santé - Le tabac et ma santé - Le cannabis et ma santé	Site : www.santebd.org
	Livret Arrêter de fumer pour comprendre	Site : Santé publique France https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/tabac
	Vidéos CAP'acité (Adapei Morbihan) - C'est quoi une addiction ?	Site CAP'acité : https://www.capacite.net/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=VFfyjL9TrYc




Episode 4 – Activité physique et soleil




Ressources sur l'activité physique		
Qui ?	Quoi ?	Accès
 <p>CoActis Santé</p>	- La prévention des cancers	Site : www.santebd.org
 <p>trisomie FRANCE</p>	Guide de santé – Santé très facile Fiches : - Bouger / Je prends soin de moi > conseils A télécharger sur le site : santetresfacile.fr	Site : www.santetresfacile.fr
 <p>Papillons Blancs</p>	Guide pour ma santé et mon bien-être en FALC Fiche : Activité physique	Télécharger : https://www.papillonsblancs-rxtg.org/wp-content/uploads/2016/09/Guide-sant%C3%A9-ADULTE-Traduit-en-FALCsans-rep%C3%A8res.pdf
	Brochure Manger bouger c'est la santé	


Episode 5 – Dépistage des cancers (sein, colorectal + utérus)

Le cancer colorectal		
Qui ?	Quoi ?	Accès
 <p>CoActis Santé</p>	Le cancer colorectal – le test du dépistage	Site : www.santebd.org
 <p>DÉPISTAGE DES CANCERS Centre de coordination Auvergne-Rhône-Alpes</p>	- Plaquettes sur les trois dépistages organisés en FALC (sein, colorectal + utérus) - Vidéo tutorielle test colorectal	Site CRCDC : https://www.depistagecanceraura.fr/ Youtube CRCDC : https://www.youtube.com/channel/UCpd06nlh3Lrc49voKNkhVUA
 <p>INSTITUT NATIONAL DU CANCER</p>	Vidéos : - Mode d'emploi du test colorectal - Dépistage du cancer colorectal : Qui ? quand ? comment ?	Site Inca : https://www.e-cancer.fr/ Youtube : - mode d'emploi : https://www.youtube.com/watch?v=yq9Nzp7jizk - dépistage qui/quand : https://www.youtube.com/watch?v=mj9jvlBS_sM

	Vidéos : - Le dépistage du cancer colorectal en Langue des Signes Française (LSF) (Udapei 74)	Sur demande Contacter Udapei 74 : udapei@udapei74.fr 04 50 46 55 69
---	---	--

Le cancer du sein		
Qui ?	Quoi ?	Accès
CoActis Santé 	- la mammographie - l'auto-palpation	Site : Santebd.org
	Plaquette sur le dépistage du cancer du sein	Site CRCDC : https://www.depistagecanceraura.fr/
	Vidéos : - Le cancer du sein, pourquoi se faire dépister ? (INCA)	Site INCA : https://www.e-cancer.fr/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=W_1DPBX9L8E

Le cancer du col de l'utérus		
Qui ?	Quoi ?	Accès
CoActis Santé 	Gynéco – Le frottis	Site : Santebd.org
	Vidéos : - Le cancer du col de l'utérus, pourquoi se faire dépister ? (INCA)	Site INCA : https://www.e-cancer.fr/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=eMG4upDBDpY
	Vidéo : - je comprends le dépistage du cancer du col de l'utérus	Site CAP'acité : https://www.capacite.net/ Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=J4fat23WEUM&t=2s

Les 3 cancers		
Qui ?	Quoi ?	Accès
	Livret « Lucie est soignée pour un cancer »	Commande sur le site de Oncoféfi : https://www.oncodefi.org/fr/realisations.html