

Epidaire

Département Prévention de l'ICM

Prévenir les cancers
Réduire les comportements à risque
Améliorer la qualité de vie



Histoire



Epidaure, Département Prévention de l'ICM, a vu le jour en 1988 à Montpellier grâce au soutien du Conseil Général de l'Hérault, du Conseil Régional du Languedoc-Roussillon et de la Ligue contre le cancer. Cet espace est né de l'initiative du Professeur Henri Pujol et du Doyen Claude Solassol et de leur conviction commune que la lutte contre le cancer passait avant tout par la Prévention. Il a été inauguré en 1989 par Claude Evin, alors Ministre de la Santé.

Depuis son ouverture, Epidaure s'impose comme un lieu innovant dans le domaine de la prévention auprès des jeunes et du grand public. Pionnier en France, il sert de modèle pour la création d'autres centres de prévention. Plus qu'un nom, Epidaure est devenu une référence locale, nationale et internationale dans le domaine de la prévention des cancers.



Epidaure est né dans des circonstances merveilleuses, il y a 30 ans. L'idée, très innovante à l'époque, était de créer un lieu dédié à la prévention pour prévenir le cancer plutôt que de tenter de le guérir. Epidaure été inauguré le 9 novembre 1989, le jour de la chute du mur de Berlin !

**Pr Henri Pujol,
Directeur de l'ICM de 1981 à 1997**

Missions

Epidaure, dédié à la prévention des cancers, est un véritable laboratoire d'idées et d'échanges permettant de concevoir des programmes, les tester, les évaluer et de mettre au point des outils d'éducation pour la santé innovants. Des programmes thématiques sur le tabac, l'alcool, l'alimentation, l'activité physique et le soleil sont organisés au sein de son espace ludo-éducatif et sur le territoire régional. Ces différents programmes s'appuient sur des modèles théoriques éprouvés en psychologie de la santé, avec l'objectif de modifier les comportements.

Animé par une équipe pluridisciplinaire, sous la direction du Pr Florence Cousson-Gélie, Epidaure s'organise autour de 3 missions :

- La prévention primaire, pour réduire les expositions à risque et le nombre de cancers ;
- Le dépistage basé sur l'étude des freins et leviers de la population ciblée et des médecins afin d'augmenter la participation au dépistage organisé ;
- L'étude des facteurs psycho-sociaux de la qualité de vie des patients atteints de cancer et de leurs familles.

Epidaure est soutenu par l'Agence Régionale de Santé Occitanie et accueille le Centre de Ressources Prévention Santé de l'Académie de Montpellier.

La particularité d'Epidaure est d'être un espace de prévention intégré dans un centre de lutte contre le cancer, en lien avec l'Éducation Nationale, mais aussi d'être un lieu de recherche, avec comme objectif l'évaluation des actions de prévention.

**Pr Marc Ychou,
Directeur Général de l'ICM**

400 000
personnes sensibilisées
depuis 1988



Epidaure en action

Au moins 40 % des cancers sont liés à des comportements modifiables ou des facteurs environnementaux sur lesquels on peut agir : tabagisme, consommation d'alcool, alimentation déséquilibrée, activité physique insuffisante, exposition aux UV... Epidaure développe des programmes de prévention innovants basés sur des données probantes et ancrés sur des modèles théoriques. La prévention constitue un moyen d'agir essentiel et est un enjeu prioritaire de santé publique.

Tabac

Le tabac est responsable de 73 000 décès, dont 45 000 par cancer, chaque année dans notre pays. Il constitue ainsi le facteur de risque évitable de cancer le plus important : on estime que, sans tabac, un quart des décès par cancer pourraient être évités.



Toxic Clope : montrer la manipulation opérée par l'industrie du tabac

L'exposition Toxic Clope permet aux visiteurs d'approfondir leurs connaissances sur le tabac, le marketing des cigarettiers et les conséquences de la consommation. Ils apprennent à mettre en évidence la pression du groupe, des lobbys et des médias et à identifier les risques liés à la fumée du tabac pour la santé.

P2P : agir par les pairs pour la réduction du tabagisme

P2P est un programme de prévention par les pairs ayant pour objectif de diminuer la prévalence du tabagisme quotidien chez les jeunes. P2P s'appuie sur une théorie éprouvée en psychologie de la santé afin d'induire efficacement un changement d'attitude, d'intention et de comportements vis-à-vis du tabagisme. Formés au cours de 6 séances par un animateur de prévention, un groupe de pairs réalise et présente un outil de prévention (affiche, vidéo, exposition...).

#MoisSansTabac : être au plus près des fumeurs dans l'arrêt du tabac

Epidaure coordonne l'opération nationale #MoisSansTabac sur la région Occitanie. Il s'agit de mettre en place des actions de sensibilisation et d'accompagnement des fumeurs avec les partenaires volontaires. Cette action permet la diffusion de supports de communication, la formation des partenaires et l'organisation d'événements dans les territoires ou les structures.

10 000

personnes sensibilisées aux risques du tabac cette année



Si je ne fume pas aujourd'hui c'est certainement grâce à ma visite d'Epidaure ! Alors merci. Delphine

Alcool

L'alcool représente la deuxième cause évitable de mortalité par cancer après le tabac en France, selon l'OMS. 15 000 décès par cancer sont attribuables à l'alcool chaque année.

L'espace ludo-éducatif : découvrir les outils de prévention sur l'alcool

- **L'Alcomobile** : voiture non motorisée équipée de jeux de simulation de conduite et d'alcoolémie permettant aux jeunes de réfléchir sur les risques à court terme de la consommation d'alcool ;
- **Le bar virtuel** : atelier utilisant des verres doseurs pour engager un débat sur les doses standards et les risques en soirée ;
- **Les lunettes Fatal vision®** : outil utilisé pour tester les effets virtuels de l'alcool sur le corps, les réflexes, la coordination des mouvements et la vision, dans le cadre d'un parcours.

#SoftPeers : prévenir les alcoolisations rapides

SoftPeers est un programme visant à prévenir les alcoolisations rapides par les pairs à destination des lycéens. Il consiste à accompagner un groupe de jeunes durant 7 séances dans la construction d'un outil de prévention, qu'ils doivent ensuite présenter aux élèves de leur niveau de classe. Ce programme est construit sur la base de plusieurs modèles théoriques afin d'augmenter la motivation, les attitudes favorables et l'intention de ne pas consommer des doses importantes d'alcool.

3 000

lycéens impliqués pour étudier l'efficacité de SoftPeers



Grâce au programme SoftPeers, j'ai appris à dire stop et à maîtriser ma consommation d'alcool. Mathieu



Activité physique

Le manque d'activité physique, le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer plusieurs cancers. En France, plus de 50 % des enfants ne respectent pas les recommandations officielles qui sont de pratiquer une heure d'activité physique par jour.

Grand Défi Vivez Bougez : *promouvoir l'activité physique dès l'enfance*

Depuis plusieurs années, Epidaure développe la promotion de l'activité physique à travers le programme Grand Défi Vivez Bougez (GDVB). L'objectif est d'augmenter la pratique quotidienne d'activité physique des enfants de 6 à 11 ans pendant un mois, en associant la famille tout en fédérant l'ensemble des acteurs éducatifs (enseignants, élus, éducateurs sportifs...). Des « Evènements Grand Défi » sont organisés sur le temps scolaire, le soir ou le week-end, pour encourager les enfants et leur famille à cumuler ensemble des cubes énergie (1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue).

Le GDVB s'appuie sur une théorie éprouvée en psychologie de la santé. Chaque action auprès des enfants, chaque discours des enseignants sont élaborés en vue de faire changer les représentations, attitudes des enfants vis-à-vis des activités physiques et les amener à être plus actifs physiquement. Les résultats des protocoles de recherche confirment que le GDVB amène les enfants à pratiquer davantage d'activités physiques.

15 000

enfants participent chaque année au Grand Défi Vivez Bougez



Je trouve que le Grand Défi Vivez Bougez c'est bien parce qu'on fait beaucoup d'activités physiques avec ses amis, sa famille.

Maxence

Alimentation

La consommation quotidienne de fruits, de légumes, d'aliments riches en fibres et de produits laitiers diminue le risque de développer plusieurs cancers. La consommation excessive de viande rouge et de charcuterie augmente le risque de cancer colorectal.

Epidaure Market : *alerter les jeunes sur leur comportement de consommateur*



Au travers d'un supermarché virtuel, les jeunes réalisent leurs achats via des écrans tactiles après avoir choisi un scénario (anniversaire, fête, repas du midi...). Guidés par l'animateur, ils analysent les raisons de leur choix d'achat. Cet atelier augmente significativement les connaissances sur les techniques de vente et favorise la prise de conscience quant à l'influence du marketing et de la publicité.

À table tout le monde ! : *apprendre à « bien manger pour être bien »*

Ce parcours pédagogique propose aux enfants des ateliers autour de l'origine des aliments, les principaux groupes alimentaires et l'équilibre nutritionnel.

Burger Farceur : *décoder la valeur nutritionnelle d'aliments*

Cet outil éducatif mettant en évidence la valeur nutritionnelle de produits consommés par les jeunes (burger, soda, chips...) fait apparaître les minutes d'activité nécessaires pour éliminer les calories absorbées.

2 000

personnes bénéficient d'actions sur l'alimentation chaque année



J'ai compris que mon corps a besoin d'une alimentation équilibrée. J'ai aimé l'atelier Epidaure Market.

Ilham



Soleil

La surexposition solaire est à l'origine de plus de 70 % des mélanomes et le nombre de nouveaux cas est en constante augmentation. Il est démontré que les principaux facteurs de risque de mélanome sont les coups de soleil dans l'enfance.

Programme 1, 2, 3 Soleil : apprendre à bien vivre au soleil

Epidaure propose quatre axes pour sensibiliser les publics aux risques solaires :



1. Des actions pour la petite enfance

Les personnels de la Protection Maternelle et Infantile et de maternités sont formés et ont à disposition des outils de communication pour les parents.

2. Les Epidauries du soleil

Chaque année, Epidaure met en place une semaine de prévention solaire à destination de plus de 4 000 élèves des classes élémentaires de l'Hérault. Un kit pédagogique est mis à disposition des enseignants comprenant un guide, du matériel pour des expériences, un carnet pour chaque élève et des flyers pour les familles. Une journée, organisée à Epidaure, propose des ateliers pour expérimenter les effets du soleil.

3. Des actions au sein des centres de loisirs

L'équipe d'Epidaure poursuit ses actions de prévention solaire dans les centres de loisirs et périscolaires accueillant les enfants de 3 à 12 ans.

4. Un parcours solaire

Un parcours pédagogique, réalisé en partenariat avec l'École Nationale Supérieure d'Architecture de Montpellier, permet d'expérimenter les risques solaires.



Le parcours solaire

+ de 30 000

kits et flyers distribués aux professionnels de la petite enfance



Grâce aux activités, j'ai compris qu'il fallait bien se protéger du soleil car après on risque d'être malade.
Ninon

Epidaure raconté par les enfants

Hafsa

J'ai appris comment faire attention à ma santé quand je vais faire les courses. J'ai beaucoup aimé les ateliers d'Epidaure.

Delphine

À 11 ans, j'ai visité Epidaure. Je me souviens de la machine à fumer qui m'a permis de visualiser le trajet des substances nocives des cigarettes et leurs réelles conséquences sur les poumons.

Clément

J'ai visité Epidaure avec mon collègue. Les actions de sensibilisation ont, pour ma part, pleinement fonctionné : je n'ai jamais fumé et demeure encore aujourd'hui sensible aux grandes thématiques de prévention primaire en santé.

Les élèves de CE2 de l'école Joseph Delteil de Montpellier venus participer à des séances d'animation

À la première sortie à Epidaure, nous avons fait l'Epidaure Market. Isabelle nous a expliqué comment faire les courses sur les écrans. Nous avons fait une liste pour le goûter. Nous avons fait des choix en fonction de notre santé, du budget, des marques, des quantités et de ce qu'on aimait. À notre deuxième sortie, nous avons fait des activités sur l'alimentation. Il y avait des ateliers sur la reconnaissance des aliments, sur leur origine, sur le classement par famille et sur la constitution des aliments et des menus.

Informations pratiques



Horaires

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 16h30
Sur rendez-vous pour les groupes
Entrée libre et gratuite



Bus / Tramway

Arrêt : « Antennes » ou « Val d'Aurelle »
Liaison tramway - Ligne 1 : station
« Occitanie » ou « Euromédecine »



Adresse

Parc Euromédecine
208, avenue des Apothicaires 34 298
Montpellier Cedex 5



Véhicule

Direction hôpitaux facultés. Route de Ganges.
Parc Euromédecine. ICM Val d'Aurelle.



Coordonnées GPS

43.644444,3.838611



Contact

04 67 61 30 00
epidaure@icm.unicancer.fr



Site Web

www.icm.unicancer.fr
Rubrique Prévention

Partenaires



Institut régional du Cancer
Montpellier | Val d'Aurelle

