

## CANCER COLORECTAL

# MIEUX VAUT PRÉVENIR !

**Pour éviter le cancer colorectal, il faut établir une vraie stratégie. Se faire dépister tous les deux ans dès 50 ans. Et adopter une vie saine.**

**C**ertaines parties du corps humain ont toujours été taboues. La gêne ressentie à leur évocation, même face à un médecin, suffit à faire reculer le patient. Si les cancers du sein, de l'utérus et de la prostate sont mieux soignés aujourd'hui, c'est en partie grâce à une certaine désinhibition. Les langousses délient et les dépistages deviennent courants. Il n'en va pas de même pour le côlon et le rectum. Le cancer colorectal compte chaque année 36 000 nouveaux cas. Un malade sur deux n'y survit pas ! Pourtant, outre le dépistage, la prévention de ce cancer

est simple et efficace : manger sain et bouger malin !

### Un test disponible partout

Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent chez l'homme et le deuxième chez la femme. Ironie du sort, il se développe le plus souvent à partir d'une excroissance bénigne, le polype ou adénome. D'ailleurs, 90 % des patients dont le cancer a été diagnostiqué à un stade précoce (stade I) guérissent, contre 3 % pour les diagnostics de stade IV. Pour découvrir et diagnostiquer un cancer

colorectal, l'examen le plus performant est la coloscopie par voie endoscopique. Effectuée sous anesthésie générale, elle consiste à explorer le gros intestin (le côlon) au moyen d'une sonde introduite par voie naturelle. Par ailleurs, outre la découverte éventuelle d'un cancer, si le médecin détecte un ou plusieurs polypes, il procède à leur prélèvement immédiat. A son réveil, le patient est donc rassuré. Le problème, c'est que le caractère intrusif de cet examen en dissuade plus d'un. En 2003, une méthode de dépistage a fait son apparition, le test Hemoccult II®<sup>1</sup>. Trois jours de suite, le patient prélève un échantillon de selle de la taille d'un grain de riz et le dépose sur une plaquette. Il l'envoie ensuite à un centre d'analyses, qui transmet les résultats au médecin. L'objectif est de détecter des traces de sang microscopiques dues à l'existence éventuelle d'un polype. Si le test est négatif, la personne est invitée à le renouveler deux ans plus tard. S'il est positif, le médecin prescrit une coloscopie. Aujourd'hui généralisé à tout le territoire, ce test est disponible auprès des médecins traitants et recommandé à toute personne âgée de 50 à 74 ans.

### Le rôle essentiel de l'alimentation

Avant d'en arriver là, adopter un régime alimentaire équilibré et pratiquer une activité physique pourraient bien vous éviter le cancer colorectal. Depuis plusieurs années, des études scientifiques



### 5 RECOMMANDATIONS À SUIVRE DE PRÈS !

#### Surveiller son poids

Le risque de cancer est minimal quand l'indice de masse corporelle (IMC) est maintenu entre 18,5 et 25. Pour l'obtenir, il faut diviser le poids (en kg) par la taille (en mètre) au carré.

#### Combattre la sédentarité

Il suffit de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par

jour : vélo, marche, jardinage, escaliers...

#### Pas trop de viande rouge

Elle doit être consommée dans le cadre d'une alimentation variée et ne devrait pas dépasser plus de 10 % de l'apport énergétique total.

#### Gare à l'excès d'alcool

Chez les gros buveurs (plus

de 6 verres de vin ou 1,5 litre de bière par jour), le risque de développer un cancer colorectal est multiplié par 1,5 à 3.

#### 5 fruits et légumes par jour

Il faudrait en manger au moins 600 g quotidiennement sous toutes leurs formes : crus, cuits, compotes, purées...

# Hemoccult II®

le test le plus utilisé au monde pour la recherche  
de sang dans les selles.  
Avec système d'autocontrôle.

LE TEST HEMOCCULT II® PERMET  
DE DÉTECTER DES TRACES DE SANG  
MICROSCOPIQUES DUES À L'EXISTENCE  
ÉVENTUELLE D'UN POLYPE.

m — Prénom(s) — Ecrivez lisiblement

établissent une corrélation entre alimentation et cancer. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) a publié en novembre dernier un rapport<sup>2</sup> sur ce sujet. Il conclut sur plusieurs recommandations (voir encadré), qui rejoignent celles du Programme national nutrition santé (PNNS)<sup>3</sup>. Il est notamment admis que les fruits et légumes ont un effet protecteur sur le corps. Ainsi, une consommation élevée de légumes diminue de 20 % le risque de développer un cancer colorectal ! Les crucifères (choux, navets et brocolis) et les carottes

apparaissent comme étant particulièrement protecteurs. La consommation d'aliments riches en fibres (céréales, fruits, légumes et légumineuses) accélère le transit intestinal, ce qui diminue le temps de contact entre les substances cancérogènes et les muqueuses digestives. L'effet est le même chez ceux qui pratiquent une activité physique régulière, qui va de la simple marche à une séance de sport. Le risque relatif de cancer du côlon serait diminué de 40 à 50 % chez les sportifs assidus ! Sans compter que conjuguer sport et alimentation

équilibrée permet de maîtriser son poids, autre gage de bonne santé. ■

SANDRA MATHOREL

<sup>1</sup> Hemoccult II® : se reporter aux informations légales qui figurent sur le produit ou parlez-en à votre médecin.

<sup>2</sup> Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer : une perspective mondiale, rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer paru en novembre 2007.

<sup>3</sup> Brochure PNNS, Alimentation, nutrition et cancer : vérités, hypothèses et idées fausses, parue en 2003.

EN SAVOIR +

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.fmrc.fr](http://www.fmrc.fr)