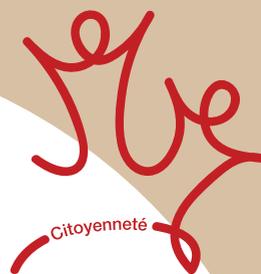




— MARS BLEU



# Dépistage du cancer colorectal

CHU Ambroise Paré • [www.hap.be](http://www.hap.be)



# 1. LE CANCER COLORECTAL, C'EST QUOI ?



**Le cancer du colorectal est le second cancer le plus fréquent chez la femme et le troisième chez l'homme.** En 2016, selon le registre Belge du cancer, 4.714 nouveaux cas ont été diagnostiqués chez l'homme et 3.754 chez la femme. Il s'agit d'un cancer rare en dessous de 40 ans, mais le nombre de cas augmente nettement **à partir de 50 ans.**

La naissance d'un cancer résulte d'aberrations génétiques qui modifient de manière sélective le comportement des cellules. Ces anomalies acquises ou héritées, procurent progressivement aux cellules des facultés d'immortalité et de prolifération.

Vous pouvez remarquer ces alterations dans la paroi du colon dessiné sur le sol (ou à la page de couverture arrière du présent livret).

## 2. POURQUOI SE FAIRE DÉPISTER ?

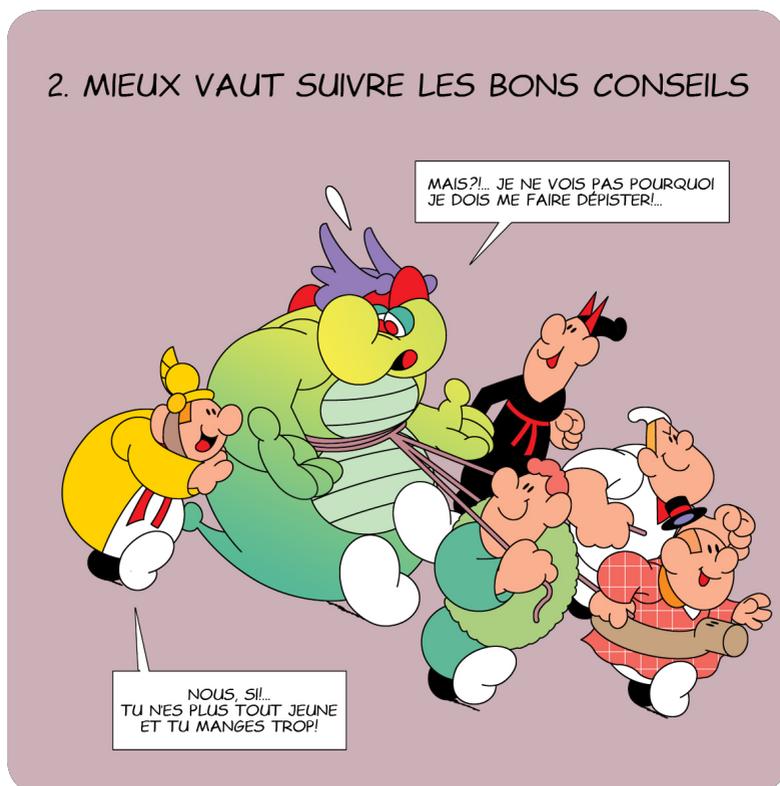
Même si certains symptômes peuvent attirer votre attention, il est à noter que ce cancer se développe souvent de manière sournoise et silencieuse.

En dehors de prédispositions génétiques héréditaires particulières, il faut, en moyenne, entre 10 et 15 ans entre la première anomalie tissulaire, le polype et le cancer.

**Plus tôt il est découvert et traité, meilleures sont les chances de guérison.** Il est donc essentiel de réaliser le dépistage afin de découvrir d'éventuels polypes précancéreux et les enlever par le biais de la coloscopie.

Le dépistage de la population, selon des règles établies, permet de diagnostiquer précocement ce cancer et de sauver des vies.

**Parlez en à votre médecin !**



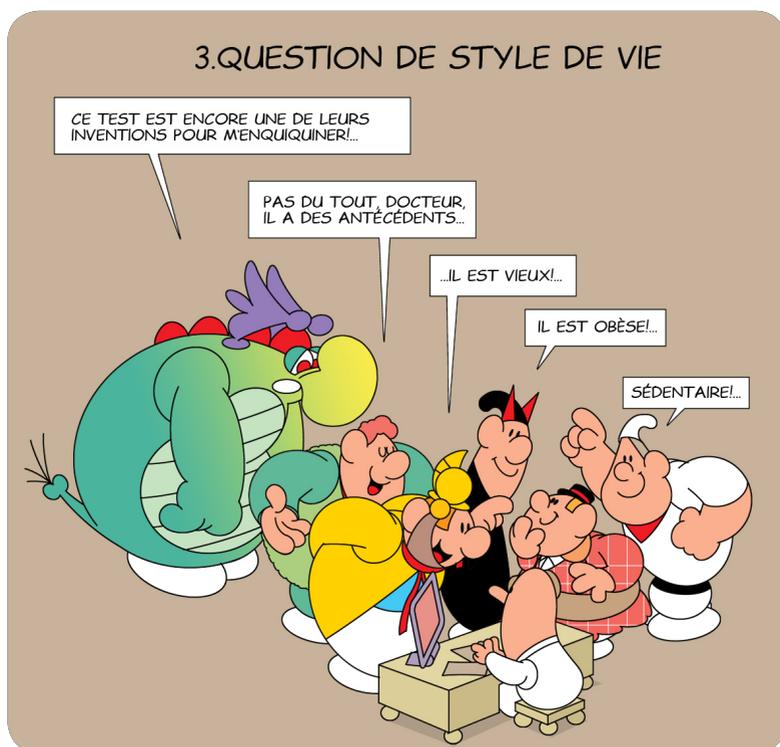
### 3. QUELS SONT LES RISQUES ?

## VOTRE MÉDECIN TRAITANT, BON CONSEILLER !

Certains symptômes tels que des douleurs abdominales, la perte de sang dans les selles... doivent vous inciter à consulter **votre médecin généraliste**.

Celui-ci **occupe une place essentielle dans la prise en charge diagnostique et préventive de ce type de cancer**. Il fera le point sur vos éventuels facteurs et pourra vous proposer une stratégie de dépistage adaptée à votre situation.

Parmi les **facteurs de risque du cancer colorectal, nous retrouvons** l'hérédité (maladies génétiques, cancer ou adénome chez un parent au 1<sup>er</sup> degré), un antécédent personnel (polype ou cancer colorectal), une maladie inflammatoire du tube digestif, un diabète de type II, certaines habitudes alimentaires tel qu'un régime riche en viande rouge et pauvre en fibres, la sédentarité, une surcharge pondérale, le tabagisme, une consommation excessive d'alcool ou encore une carence en vitamine D.



## 4. QUAND ET QUE FAIRE COMME TEST DE DÉPISTAGE ?



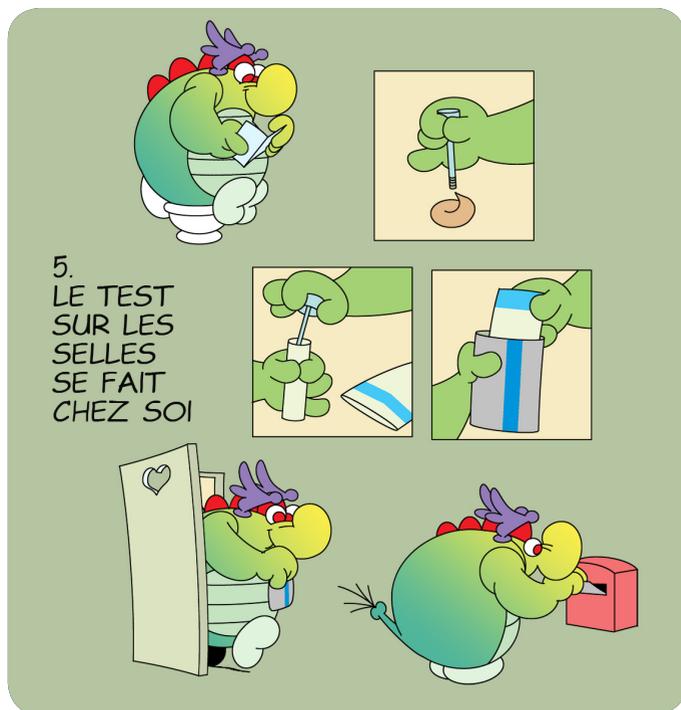
**À partir de 50 ans et jusque 74 ans**, en l'absence de facteur de risque et de symptôme, un **kit de dépistage** vous est **offert** par la communauté française et ce, **tous les deux ans**.

Ce test consiste à analyser les selles et à y rechercher d'éventuelles traces de sang. S'il s'avère positif, une coloscopie est alors nécessaire car une lésion colique (polype parfois déjà cancéreux) sera découverte environ 4 fois sur 10 (contre 3 fois sur 100 si l'on faisait une coloscopie dès 50 ans sans facteur de risque ni symptôme).

En cas de symptômes suspects, de facteur de risque familial (cancer du côlon au premier degré de parenté) ou personnel (maladie de Crohn, rectocolite), la coloscopie reste l'examen recommandé et ce, quel que soit l'âge.

## 5. RECHERCHER DE SANG SUR LES SELLES, UN TEST SIMPLE ET EFFICACE ?

Déjà à l'état de polype précancéreux, des saignements non détectables à l'œil nu peuvent être présents. Un test, validé scientifiquement, permet de déceler, avec une fiabilité de plus en plus grande, d'infime trace de sang dans les selles.



Entre 50 et 74 ans, vous pouvez obtenir ce test auprès de votre médecin traitant ou lors des campagnes de dépistage (Mars Bleu).

Le kit est gratuit ainsi que l'analyse. Le prélèvement d'un échantillon de selles se fait chez soi, c'est simple et rapide !

En pratique, un dispositif de collecte de selles est fourni.

Il est à déplier sur vos toilettes et vous

permet ainsi de **prélever un échantillon de selles** avec l'écouvillon mis à votre disposition.

Ensuite, vous placez ce prélèvement dans une enveloppe qui est préadressée et préaffranchie et vous le renvoyez par la poste.

Il est **analysé en laboratoire** et les résultats sont envoyés au médecin renseigné sur le document d'identification que vous avez préalablement complété.

## 6. QU'EST CE QUE LA COLOSCOPIE ?



Cet **examen** est totalement **indolore** car il est réalisé sous anesthésie.

La phase la plus difficile est celle de la préparation qui consiste à boire une purge dont le goût peut parfois être jugé comme écœurant. Cette étape est toutefois indispensable pour que l'examen soit de qualité.

**En cas de découverte de polypes** dans le colon, la **majorité peut être retirée durant l'examen** par le biais de techniques de plus en plus performantes et sûres.

Plus rarement, certaines lésions découvertes nécessitent une opération chirurgicale.

Chez notre ami, un polype d'aspect encore bénin a été ôté.

## 7. TOUS LES POLYPES NE SONT PAS DES CANCERS !

Un polype prélevé lors de la coloscopie fera systématiquement l'objet d'une analyse. Celle-ci permettra de s'assurer de sa nature : bénigne ou précancéreuse.

Rassurez-vous, tous les polypes ne sont pas pour autant des cancers ! En fonction du nombre, de leur taille et de leur nature, le délai du contrôle par coloscopie variera de 1 à 5 ans.

Même si votre kit de dépistage revient positif du laboratoire, cela ne veut pas forcément dire que vous avez des polypes précancéreux. Il est d'ailleurs possible qu'aucun polype ne soit trouvé lors de votre coloscopie. Dans ce cas précis, un nouveau test de dépistage vous sera proposé 5 ans plus tard.

Dans le cas de notre ami : In v' la co pou... 3 à 5 ans !



## 8. UN POIDS SAIN ET UNE ALIMENTATION SAINES !

Chaque année, des sociétés spécialisées émettent diverses recommandations sur base d'observations scientifiques et épidémiologiques<sup>1</sup>.

Dans ces recherches, il est considéré comme évident que :

- la surcharge pondérale, l'obésité et surtout l'excès de masse grasse augmente significativement le risque de cancer colorectal. Il est donc important de **lutter contre le surpoids**.
- la consommation hebdomadaire de viande rouge et de charcuteries (ou viande fumées, salées...) au delà de 500 gr accentue le risque de cancer colorectal. Il en va de même pour la consommation d'alcool au delà de 30 gr par jour (deux verres de vin ou trois verres de bières par exemple).



**En revanche**, la consommation de produits laitiers, de céréales entières, de fibres ainsi que d'aliments riches en calcium diminue significativement le risque de cancer colorectal.

<sup>1</sup> L'épidémiologie est la science qui étudie, au sein de populations (humaines, animales, voire végétales), la fréquence et la répartition des problèmes de santé dans le temps et dans l'espace, ainsi que le rôle des facteurs qui les déterminent.

## 9. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE LES RISQUES !

Le manque d'exercice physique ou la sédentarité sont clairement identifiés comme facteurs de risque de développer ou de récidiver d'un cancer colorectal.

**Pratiquer une activité physique quotidienne permet de réduire les risques**, en plus des innombrables autres bienfaits sur la santé (perte de poids, bien-être...). Des études scientifiques recommandent :

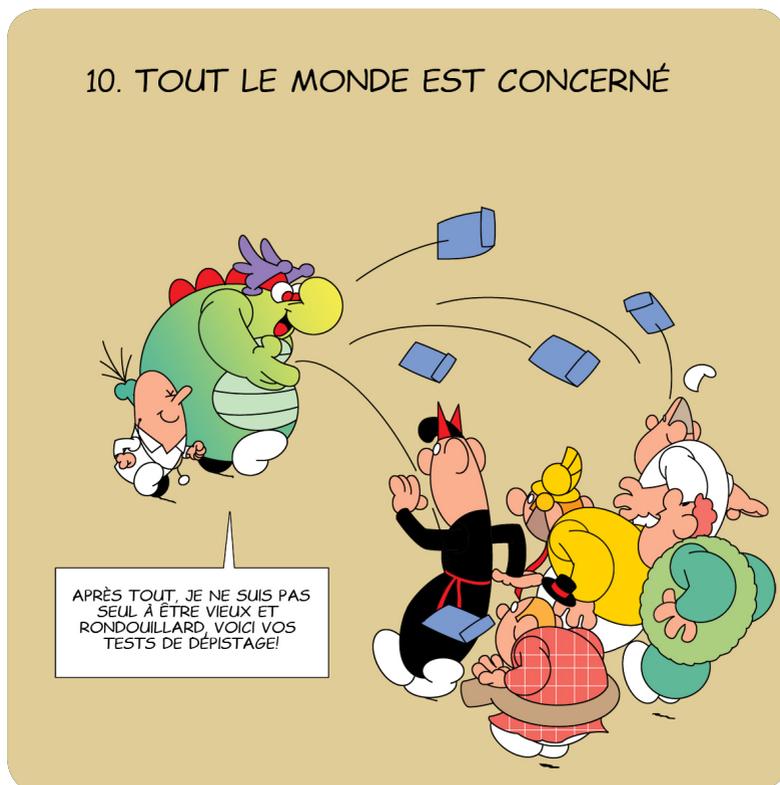
- soit une **activité physique hebdomadaire modérée** de 150 minutes telle que la marche, le vélo, le jardinage, la natation ou encore la danse à titre récréatif...
- soit une **activité physique hebdomadaire intense** de 75 minutes comme par exemple le jogging, la course à pied ou à vélo, l'aérobic, les sports d'équipe...

La rampe Sainte Waudru, c'est tous les jours... ou presque !



## 10. PARLEZ EN À VOTRE MÉDECIN ET AUTOUR DE VOUS !

### 10. TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ



Le cancer colorectal est une maladie qui s'installe progressivement et silencieusement, **la diagnostiquer tôt dans son évolution améliore grandement les chances de guérison.**

Le dépistage doit être personnalisé, mais entre 50 et 74 ans et en l'absence de symptômes ou de facteur de risque personnel, un simple test réalisé tous les 2 ans est efficace.

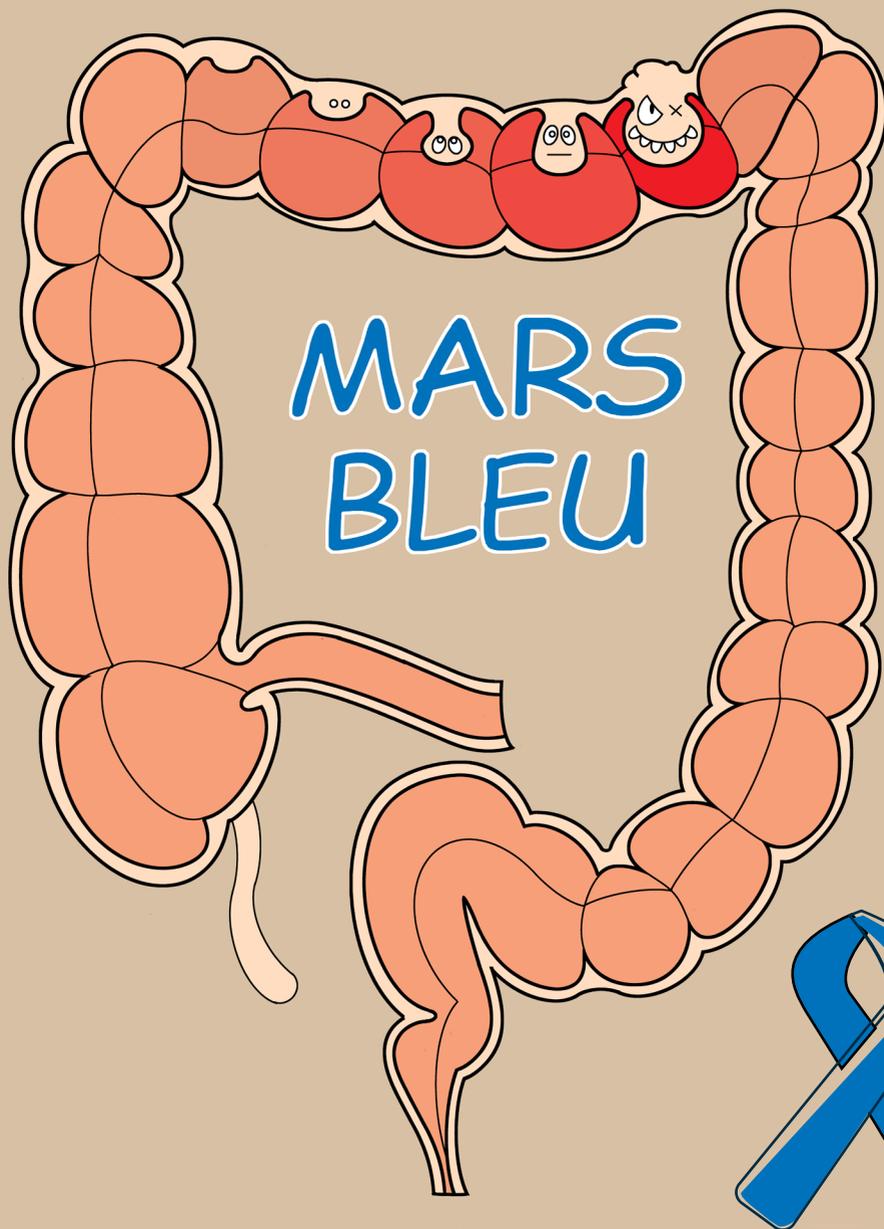
L'activité physique et une alimentation conseillée aident à prévenir cette maladie. Parlez-en à votre médecin et à vos proches !



Prise de rendez-vous

065 41 41 55





CHU  
AMBROISE  
PARÉ

**CHU Ambroise Paré**

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

065 41 40 00 - [www.hap.be](http://www.hap.be)