



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Série prévention

Cancer colorectal

*Comment réduire votre risque
personnel*



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | cancer.ca

Cancer colorectal

Comment réduire votre risque personnel

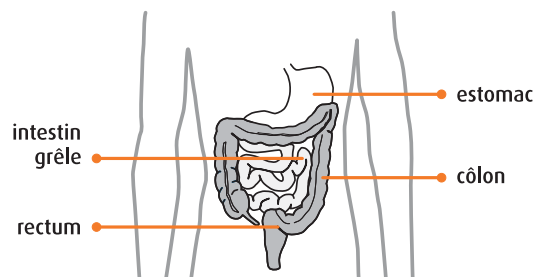
Le cancer colorectal est la troisième forme de cancer en importance chez les hommes et les femmes au Canada. Il se développe la plupart du temps chez des gens de plus de 50 ans mais peut également survenir à un plus jeune âge.

Cette brochure explique de manière générale ce qu'est le cancer colorectal, comment réduire votre risque personnel de contracter la maladie et pourquoi même les adultes en santé devraient passer régulièrement des tests de dépistage après 50 ans.

Le cancer colorectal suit habituellement un développement lent et prévisible. Plus la maladie est détectée rapidement, plus elle est facile à traiter et meilleures sont les chances de guérison. Un test de dépistage peut même permettre de déceler des anomalies du côlon qu'il sera possible de traiter avant qu'elles ne deviennent cancéreuses. Le dépistage sauve véritablement des vies – un simple test pourrait sauver la vôtre.

Le côlon, le rectum et le cancer

Le côlon et le rectum complètent le gros intestin, qui est la dernière partie de l'appareil digestif. C'est là qu'aboutissent tous les aliments que vous ingérez. C'est également là que l'organisme extrait l'eau ainsi que certains éléments nutritifs nécessaires à sa santé et à son bon fonctionnement. Les déchets qui restent continuent de transiter par le gros intestin pour ensuite être expulsés à l'extérieur.



La plupart des cancers colorectaux naissent dans les cellules qui tapissent l'intérieur du côlon ou du rectum. Les cellules cancéreuses se mettent alors à proliférer de manière anarchique et finissent par former des tumeurs. Il arrive parfois que des cellules cancéreuses se détachent pour aller former des tumeurs dans d'autres parties du corps.

De nombreux cas de cancer colorectal ont été précédés de *polypes*, qui sont de petites excroissances non cancéreuses sur la paroi interne du côlon et du rectum. Les polypes peuvent être détectés lors de tests de dépistage, et enlevés avant qu'ils ne deviennent cancéreux.

Sachez quels sont les facteurs de risque

Le cancer colorectal n'est pas attribuable à une seule cause, mais divers facteurs semblent accroître le risque de développer la maladie. Le risque de cancer colorectal augmente avec l'âge. Les facteurs de risque suivants ne signifient pas que vous *aurez* le cancer colorectal, mais plutôt que vos *probabilités* d'en être atteint sont plus élevées.

Vous courez peut-être un risque accru si vous :

- avez plus de 50 ans;
- avez des polypes au côlon ou au rectum;
- avez déjà été atteint du cancer colorectal;
- avez des antécédents familiaux de cancer colorectal (chez un parent au premier degré : père, mère, frère, sœur ou enfant);
- êtes atteint d'une polypose adénomateuse familiale (PAF) ou d'un cancer colorectal héréditaire sans polypose;
- souffrez d'une maladie inflammatoire de l'intestin (colite ulcéreuse ou maladie de Crohn);
- êtes obèse;
- êtes sédentaire;
- avez un régime alimentaire riche en viandes rouges (boeuf, agneau, mouton);
- consommez des viandes transformées (jambon, salami, saucisses, hot dogs);
- buvez de l'alcool;
- fumez;
- êtes d'ascendance ashkénaze (peuples juifs d'Europe de l'Est).

Le cancer colorectal peut parfois se développer en l'absence de tous ces facteurs de risque.

Limitez votre risque personnel

Vous ne pouvez rien changer à certains des facteurs de risque du cancer colorectal, par exemple votre âge ou vos antécédents médicaux familiaux. Mais si vous vous préoccupez de votre risque personnel, sachez ceci : la recherche démontre que de saines habitudes de vie peuvent modifier positivement d'autres facteurs. Il n'est pas toujours facile d'adopter de saines habitudes et rien ne garantit que vous serez totalement à l'abri du cancer colorectal, mais au moins vous aurez déployé tous les efforts possibles pour réduire votre risque personnel.

Faites de l'activité physique

L'activité physique accélère le rythme du transit intestinal, c'est-à-dire le déplacement des déchets dans le côlon. Vous réduisez du même coup votre exposition aux substances cancérigènes présentes dans les selles. Plus vous êtes actif, plus vous limitez votre risque personnel de cancer colorectal. Essayez de faire de l'activité physique pendant au moins 30 minutes par jour, pour passer graduellement à 60 minutes par jour.

Maintenez un poids santé

L'obésité accroît le risque de cancer colorectal. Demandez à votre médecin quel serait votre poids santé et comment l'atteindre ou le maintenir.

Adoptez un régime alimentaire varié

La recherche tend à démontrer que l'alimentation influe sur le risque de cancer colorectal. Pour mettre toutes les chances de votre côté, voici ce que vous pouvez faire :

- Évitez les viandes transformées (les viandes fumées, saumurées, salées ou contenant d'autres agents de conservation).
- Limitez votre consommation de viande rouge. Réduisez la taille de vos portions de bœuf, de porc et d'agneau (au plus la taille de votre paume) et optez plus souvent pour des substituts de la viande comme les légumineuses (haricots ou pois secs).
- Consommez des aliments riches en fibres. Pour augmenter votre apport quotidien en fibres, choisissez des pains, des céréales, du riz et des pâtes faits de grains entiers.
- Composez des menus équilibrés incluant une variété de légumes et de fruits.
- Ajoutez de l'ail à vos plats cuisinés. L'ail appartient à la famille des légumes du genre *allium*, et les données scientifiques indiquent qu'il peut réduire le risque de cancer colorectal.
- Buvez du lait. Apparemment, c'est le calcium présent dans le lait qui contribue à la réduction du risque, mais il n'est pas impossible que d'autres composants du lait jouent également un rôle.

Il semblerait également qu'un apport suffisant de vitamines et minéraux comme le calcium, la vitamine D, le sélénium et dans certains cas

l'acide folique pourrait aider à réduire le risque de cancer colorectal.

Limitez votre consommation d'alcool

Des études démontrent que même une faible consommation quotidienne d'alcool accroît le risque de cancer colorectal. Plus vous buvez, plus votre risque augmente.

Évitez la fumée

Des études démontrent que le tabagisme peut être une cause de cancer colorectal. Si vous ne fumez pas, ne commencez surtout pas. Si vous fumez déjà, demandez de l'aide afin d'arrêter. Évitez la fumée secondaire.

Discutez de votre risque personnel avec votre médecin

Les antécédents familiaux de la maladie ne sont pas les seuls facteurs de risque - en réalité, le simple fait de prendre de l'âge implique que vous pourriez développer un cancer colorectal. Tout homme et toute femme devrait discuter avec son médecin de son risque personnel de cancer colorectal. Votre médecin peut vous expliquer quels sont vos autres facteurs de risque et vous parler des tests permettant de diagnostiquer rapidement la maladie.

Un très petit nombre de personnes ont un risque élevé de cancer colorectal, habituellement en raison de leur bagage génétique ou à cause d'antécédents familiaux très importants. Si vous faites partie de ce

groupe, vous pourriez avoir la possibilité de passer des tests de dépistage à un plus jeune âge ou plus souvent que la moyenne des gens. Votre médecin pourra également vous suggérer d'autres méthodes de prévention.

Questions à poser à votre médecin

Quel est mon risque personnel de cancer colorectal?

Que puis-je faire pour réduire ce risque?

Quels tests devrais-je passer et à quel moment?

Y a-t-il des risques associés à ce test?

Comment se déroule le test?

Dois-je faire quelque chose de particulier pour me préparer au test?

Que se passe-t-il si mes résultats sont anormaux?

À quelle fréquence devrais-je passer ce test?

Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer colorectal

Si vous avez 50 ans ou plus, vous devriez passer un test des selles, le RSOS (recherche de sang occulte dans les selles) ou le TIRSOS (test immunochimique fécal) au moins tous les deux ans.

Passez un test même si vous vous sentez parfaitement bien – il s'agit d'un test de dépistage, qui permet de déceler les signes de la maladie avant même que vous ayez remarqué quoi que ce soit d'anormal. Un de ces tests aide à détecter le cancer colorectal à ses tout premiers stades, lorsqu'il est possible de le traiter et souvent de le guérir. Ce test permet aussi aux médecins de déceler la présence de polypes dans le côlon pour ainsi les traiter avant qu'ils ne deviennent cancéreux.

Si votre risque personnel de cancer du côlon est plus élevé que la moyenne (parce que vous avez eu des polypes ou qu'il y a déjà eu des cas de la maladie dans votre famille), vous aurez peut-être à passer des tests plus souvent ou à un plus jeune âge. Discutez avec votre médecin du programme de dépistage qui convient le mieux à votre situation personnelle.

Il importe de savoir qu'aucun test de dépistage n'est totalement infaillible et que la plupart des tests comportent une certaine part de risque, même minime. Mais dans l'ensemble, le dépistage permet de sauver des vies – et c'est ce qui compte par-dessus tout.

Informez-vous sur les programmes de dépistage dans votre région

Les programmes de dépistage du cancer colorectal varient d'une province et d'un territoire à l'autre. Demandez à votre médecin quels tests ou programmes de dépistage sont offerts dans votre région.

Préparation à un test des selles

Pour passer ce test, vous devez d'abord recueillir deux à trois échantillons de selles différents (à la maison) et les remettre à un laboratoire, où on pourra vérifier la présence de sang détectable uniquement au microscope. Les vaisseaux sanguins qui se trouvent à la surface des polypes ou des tumeurs du côlon peuvent en effet libérer une petite quantité de sang au passage des selles.

Certains aliments ou médicaments peuvent fausser le test. Lisez bien les instructions accompagnant le matériel de prélèvement, et si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser au médecin.

S'il y a présence de sang dans les selles

Si vos selles contiennent des traces de sang, il faudra investiguer davantage pour trouver la cause du problème. Votre médecin pourra demander les examens suivants :

Coloscopie

Au cours d'une coloscopie, le médecin utilise un petit tube souple muni d'une lumière et d'une caméra à son extrémité pour examiner la paroi du côlon sur toute sa longueur.

Lavement baryté en double contraste

Un lavement baryté en double contraste est une radiographie du côlon et du rectum, réalisée à l'aide d'un colorant spécial appelé *baryum*. Le colorant permet au médecin de voir plus clairement la paroi du côlon.

Sigmoïdoscopie flexible

La sigmoïdoscopie flexible consiste pour le médecin à examiner la paroi du rectum et de la partie inférieure du côlon à l'aide d'un tube doux et flexible muni d'une lumière et d'une caméra à son extrémité.

Si le médecin remarque quelque chose d'anormal, il pourra prélever des échantillons de tissus (*biopsie*) lors de la coloscopie ou de la sigmoïdoscopie.

Facteurs pouvant expliquer la présence de sang dans les selles

La présence de sang dans les selles n'est pas nécessairement un signe de cancer. Ce sang peut provenir du côlon ou d'autres parties de l'appareil digestif, comme l'estomac ou l'anus. Des analyses plus poussées aideront à déterminer si le saignement est dû au cancer ou à un problème beaucoup moins sérieux (par exemple des hémorroïdes, des ulcères ou des polypes).

Faites part de vos symptômes au médecin

Même si vous passez régulièrement des tests de dépistage, soyez à l'affût de tout changement d'ordre physique. Les symptômes ci-dessous peuvent être causés par le cancer colorectal, mais aussi par d'autres problèmes de santé moins graves. Consultez votre médecin si vous manifestez les symptômes suivants :

- malaises abdominaux divers (ballonnements, sensation de plénitude ou crampes);
- selles inhabituelles, par exemple de la diarrhée ou de la constipation, sans raison apparente;
- présence de sang dans les selles (de couleur très foncée ou rouge vif);
- selles plus étroites qu'à l'habitude;
- urgent besoin d'aller à la selle;
- sensation d'évacuation incomplète;
- nausées ou vomissements;
- sensation de très grande fatigue;
- perte de poids inexplicquée.

Si vous éprouvez un de ces symptômes, il se peut que vous ayez à passer des tests (par exemple une sigmoïdoscopie ou une coloscopie) pour en connaître la cause.

Renseignez-vous

Grâce à la recherche, nous en apprenons davantage de jour en jour sur ce qui prédispose le plus au cancer colorectal et sur la manière de réduire un tel risque. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir l'information la plus récente sur les moyens de réduire votre risque personnel du cancer colorectal ou de détecter rapidement la maladie :

- Appelez-nous sans frais au **1 888 939-3333**, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au **www.cancer.ca**.



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | cancer.ca

ATS 1 866 786-3934

PRÉVENIR LE CANCER 

ez position **Vivez sainement** *Soyez vigi*
z sainement **Soyez vigilant** *Prenez posi*
ez vigilant **Prenez position** *Vivez sain*

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Cancer colorectal* : *Comment réduire votre risque personnel*. Société canadienne du cancer, 2008.