

Août 2023



## Cancer du côlon et prévention

Le cancer colorectal, également appelé cancer du côlon ou cancer du rectum, se produit dans le côlon ou le rectum. Il s'agit du troisième cancer le plus fréquent dans le monde et de la troisième cause de décès liés au cancer. Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de développer un cancer colorectal. Certains de ces facteurs de risque peuvent être contrôlés, d'autres non.

### Facteurs de risque courants du cancer colorectal

**Âge :** le risque de développer un cancer colorectal augmente avec l'âge. La plupart des cas sont diagnostiqués chez des personnes âgées de plus de 50 ans.

**Antécédents familiaux :** Le fait d'avoir un parent proche (parent, frère ou sœur, ou enfant) qui a eu un cancer colorectal augmente votre risque, surtout s'il a été diagnostiqué avant l'âge de 45 ans ou si plusieurs membres de votre famille ont été touchés.

**Syndromes héréditaires :** Les syndromes génétiques tels que le syndrome de Lynch (cancer colorectal héréditaire sans polypose ou HNPCC) ou la polypose adénomateuse familiale (PAF) peuvent augmenter de manière significative le risque de développer un cancer colorectal.

**Antécédents personnels :** Des antécédents personnels de polypes colorectaux ou de cancer colorectal, de maladies inflammatoires

de l'intestin (telles que la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn) ou de certains types de cancer de l'ovaire, de l'endomètre ou du sein peuvent augmenter le risque de cancer colorectal.

**La race et l'ethnie :** Les Afro-Américains et les Juifs ashkénazes présentent un risque plus élevé de cancer colorectal que les autres groupes raciaux et ethniques.

**Régime alimentaire :** Une alimentation riche en viande rouge (bœuf, porc et agneau) et en viandes transformées (comme les hot-dogs et certaines charcuteries) peut augmenter le risque de cancer colorectal. Une alimentation riche en fruits, en légumes et en céréales complètes peut contribuer à réduire ce risque.

**L'inactivité physique :** Le manque d'activité physique régulière augmente le risque de cancer colorectal.

**L'obésité :** Le surpoids ou l'obésité augmentent le risque de développer un cancer colorectal et d'en mourir.

**Le tabagisme :** Le tabagisme à long terme peut augmenter le risque de cancer colorectal.

**Consommation d'alcool :** Une forte consommation d'alcool (plus de 2 verres par jour pour les hommes et plus d'un verre par jour pour les femmes) augmente le risque de cancer colorectal.

**Diabète de type 2 :** Les personnes atteintes de diabète de type 2 présentent un risque accru de cancer colorectal.

**Il existe plusieurs moyens de réduire le risque de développer un cancer colorectal :**

**Faites-vous dépister régulièrement :** Des tests de dépistage réguliers peuvent aider à détecter le cancer colorectal à un stade précoce, lorsqu'il est le plus facile à traiter. L'American

Cancer Society recommande aux personnes présentant un risque moyen de cancer colorectal de commencer à se faire dépister régulièrement à l'âge de 45 ans, et aux personnes présentant un risque plus élevé de le faire plus tôt.

**Adoptez un régime alimentaire sain :** Une alimentation riche en fibres et pauvre en graisses et en viande rouge peut contribuer à réduire le risque de cancer colorectal. Mangez beaucoup de fruits, de légumes et de céréales complètes.

**Mettez l'accent sur une alimentation plus riche :** d'aliments riches en fibres comme les haricots, les brocolis, les choux de Bruxelles, les carottes et l'avoine. Les fibres favorisent la régularité et aident à prévenir la constipation.

Des légumes et des fruits colorés comme les poivrons, les épinards, le chou frisé, les tomates, les baies et les courges. Ils sont riches en antioxydants qui aident à prévenir les dommages cellulaires.

Le poisson et la volaille au lieu de la viande rouge. Limitez la viande rouge et les viandes transformées comme les hot-dogs et le bacon, qui sont riches en graisses saturées et peuvent augmenter le risque de cancer.

**Faites de l'exercice régulièrement :** Une activité physique régulière peut contribuer à réduire le risque de cancer colorectal. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré, comme de la marche rapide, la plupart des jours de la semaine.

**Maintenez un poids sain :** Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de cancer colorectal. Essayez de maintenir un poids sain en combinant des exercices réguliers et une alimentation saine.

**Limitez votre consommation d'alcool :** La consommation d'alcool peut augmenter le risque de cancer colorectal. Si vous décidez de boire, limitez votre consommation à un verre par jour pour les femmes et à deux verres par jour pour les hommes.

**Ne fumez pas :** Le tabagisme est un facteur de risque majeur pour de nombreux types de cancer, y compris le cancer colorectal. Si vous fumez, arrêtez.

**Connaissez vos antécédents familiaux :** Si vous avez des antécédents familiaux de cancer colorectal ou de certains autres types de cancer, vous êtes peut-être plus à risque. Discutez avec votre médecin pour savoir quand vous devriez commencer à vous faire dépister et à quelle fréquence.

**Réduisez votre stress :** Certaines recherches suggèrent que le stress chronique peut augmenter le risque de cancer colorectal chez certaines personnes. Essayez des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation et la respiration profonde pour réduire votre niveau de stress.