



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Cancer colorectal: restez attentifs (05/2010)

Après le cancer de la prostate et du poumon chez les hommes et du sein chez les femmes, le cancer du colon est le plus fréquent en Belgique. Il est aussi la seconde cause de décès par cancer tant en Belgique que dans le monde entier. Une problématique mondiale sur laquelle l'OMS s'est penchée.

Le cancer colorectal concerne le colon et le rectum c'est-à-dire la dernière partie du tube digestif excepté l'anus. Il est communément appelé « le cancer de l'intestin ».

Le cancer colorectal est une priorité de santé publique pour l'OMS. Il touche plus d'un million de personnes chaque année et tue près de la moitié. Et si on se concentre sur la Belgique, 6000 à 7000 nouveaux cas sont diagnostiqués annuellement. Parmi lesquels on dénombre près de 3000 décès.

Il y a certes certaines catégories de personnes qui seront plus « à risque » que d'autres. En effet, les antécédents familiaux ont une importance considérable. 18% des cancers colorectaux ont une composante héréditaire. Alors soyez vigilant si votre famille compte des cas de cancer colorectal. Etre atteint d'une maladie intestinale inflammatoire telle que la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn, augmente d'un facteur 8 voire 30 la probabilité de développer un cancer colorectal.

Etre une femme ou un homme de plus de 50 ans est un facteur déterminant. Plus de 90% des cancers colorectaux surviennent après la cinquantaine.

Certains signes doivent être pris en considération et attirer votre attention. La présence d'un saignement dans les selles non dû à des hémorroïdes, une diarrhée ou constipation inhabituelle ou une alternance de ces deux troubles, des douleurs abdominales inexplicables et d'apparition récente, un amaigrissement inexplicé, une altération de l'état général sont des signaux qu'il ne faut pas négliger. Si l'un d'eux apparaît, prenez directement contact avec votre médecin traitant.



Et les aliments dans tout cela...

Comme tout cancer, le cancer colorectal est le résultat d'un long processus. Celui-ci peut être influencé par différents facteurs. Certains seront protecteurs, d'autres auront comme effets d'aggraver la maladie.



La génétique et l'âge ne sont pas les seuls à influencer l'apparition d'un cancer colorectal. Pour preuve, l'augmentation du nombre de cas de cancer colorectal en une génération chez les personnes d'origine japonaise ayant migré à Hawaii alors qu'au Japon le nombre restait faible et stationnaire. Il est important de souligner que depuis lors, le cancer colorectal est en augmentation au Japon au fur et à mesure que le régime alimentaire et le style de vie s'occidentalisent.

L'apparition d'un cancer colorectal peut donc être étroitement lié à notre mode d'alimentation. Trop de viandes rouges, trop de graisses, trop d'alcool ont été mis en évidence comme des facteurs potentiels de risque. L'effet protecteur d'une combinaison de fruits et de légumes fait, quant à lui, l'unanimité.

« Un esprit sain dans un corps sain »

Une alimentation trop riche en graisses et pauvre en fruits et légumes, conduit inévitablement à une situation de surpoids voire d'obésité. Pour rappel, nous sommes en surpoids si notre Indice de Masse

Corporelle (IMC=poids en kg/taille en mètre au carré) est supérieur à 25. Selon une enquête réalisée en 2004, l'IMC moyenne en Belgique est égale à 25,1! Le belge est donc en moyenne trop gros... Le risque de contracter un cancer colorectal est significativement augmenté avec un IMC supérieur à 25. A vos calculatrices !

Faire une activité physique est reconnu, en général, comme étant bon pour la santé. Cependant 60% des belges semblent l'ignorer. En effet, seul 40% de la population de notre pays pratique suffisamment de sport pour avoir un impact positif sur leur santé. Le sport diminue non seulement le risque d'obésité mais diminue significativement les risques de développer un cancer colorectal.



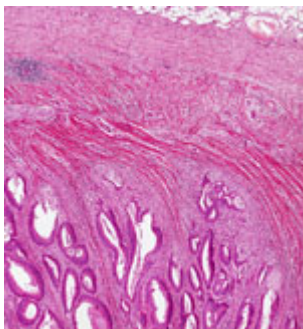
Le lien entre le tabac et le cancer colorectal a longtemps été controversé. Maintenant, plus de doute. Fumer tue et pas seulement en attaquant les poumons! Il semble évident que le tabac ne protège pas contre le cancer colorectal, au contraire.

Afin de le prévenir, certaines recommandations font en revanche l'unanimité. Il est capital de diminuer l'apport de calories et de graisses animales, la consommation d'alcool. Il est essentiel de consommer plus de fruits, de légumes et de fibres alimentaires, et de faire du sport.

Selon la littérature, 30% à 40% des cancers colorectaux pourraient être évités avec de telles modifications de style de vie. C'est d'ailleurs conforme aux autres conseils de santé. Cependant, la prévention dite primaire ne suffit pas, reste alors la prévention secondaire.

Une maladie curable

Détecté à un stade précoce, la survie à 5 ans est de 90%. Si le stade est avancé, les chances de survie chutent de façon importante. La conclusion vient d'elle-même : la mortalité par cancer colorectal peut être réduite grâce au dépistage chez tous les hommes et femmes à partir de l'âge de 50 ans.



Idéalement, tout doit se passer bien avant que les patients présentent des symptômes. Le cancer colorectal se développe généralement à partir d'une tumeur bénigne : l'adénome encore appelé polype. Tous les polypes ne deviennent heureusement pas des cancers. Sur 1000 adénomes, 100 grossiront au point d'avoir plus de 1cm de diamètre et 25 se transformeront en carcinome c'est-à-dire cancer. Ce processus s'étale généralement dans le cas du cancer colorectal sur une décennie.

Cette séquence de transformation offre la possibilité de déceler des lésions avant même qu'elles ne soient cancéreuses. Plusieurs tests sont disponibles pour le dépistage du cancer colorectal.

A dépister !

Les moins intrusifs sont les tests de recherche de sang occulte dans les selles (FOBT, Fecal Occult Blood). Les adénomes et les cancers peuvent, en effet saigner à l'insu du patient. Ces tests permettent de mettre en évidence des traces de sang invisibles à l'œil nu dans les selles Attention, la sensibilité de ces tests avoisine les 50% pour la détection du cancer.

Un test unique pourrait donc ne pas détecter plus de 50% des cancers en cours car toutes les lésions cancéreuses ne saignent pas ou alors par intermittence. Il est important de répéter le test pour pallier cet inconvénient. Toutefois d'un point de vue de santé publique, le test s'avère parfaitement efficace pour un dépistage de masse. C'est la raison pour laquelle il est proposé aujourd'hui par les médecins généralistes auprès des groupes d'âge à risque.



Si le test se révèle positif ou si des antécédents familiaux sont connus, une recherche visuelle de l'hypothétique polype, voire d'un cancer, sera faite par une coloscopie ou une recto-sigmoïdoscopie. Il ne s'agit donc plus d'un dépistage de masse mais d'un dépistage ciblé. La coloscopie permet de visualiser l'entière du colon alors que la recto-sigmoïdoscopie s'arrête à l'angle gauche du colon. L'efficacité de cette recherche visuelle est très élevée car elle permet de visualiser la muqueuse intestinale, de détecter les adénomes et d'en faire l'ablation immédiate ainsi que de repérer les carcinomes et d'en faire une biopsie. La sensibilité de cette technique est de 90%. La coloscopie

demande une préparation du patient et une anesthésie. On comprend dès lors qu'elle ne soit pas proposée à tout un chacun même si elle est sûrement plus efficace.

Les avancées de la recherche et de l'imagerie médicale ont permis de mettre au point la coloscopie virtuelle. Cet examen très sophistiqué est moins intrusif que la coloscopie classique. Une préparation du patient est requise mais pas d'anesthésie, d'une durée d'environ 1 minute, sans risque de perforation, la coloscopie virtuelle est cependant exclusivement une technique de dépistage moins sensible, à l'heure actuelle, que la coloscopie classique. Et de toutes façons, si des polypes d'une taille inquiétante sont détectés, il faudra recourir à la coloscopie traditionnelle pour les ôter.

Le dépistage de cette pathologie fait partie des priorités nationales en matière de santé publique. En cas d'antécédents familiaux, de maladie inflammatoire chronique, de saignement, ou si vous avez plus de 50 ans, prenez contact avec votre médecin pour un dépistage approprié.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

©Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be