CANCER COLORECTAL

PREVENTION ET ALIMENTATION

3ème cancer le plus fréquent après ceux du sein et de la prostate

PATIENTS CONCERNÉS

Les + de 50 ans -> DEPISTAGE PAR TEST IMMUNOLOGIQUE (SELLES)

PATIENTS À RISQUE ÉLEVÉ

- Antécédents personnelles et ou familiale de cancer colorectal
- Maladie inflammatoire chronique de l'intestin évolutive depuis au moins 10 ans
- Découverte de polype adénomateux > 1cm

-> dépistage par coloscopie

LE DÉPISTAGE



TEST IMMUNOLOGIQUE (FIT)

- Réalisé à domicile, simple et rapide
- Recherche de sang invisible dans les selles
- À refaire tous les 2 ans
- Si le test est positif → coloscopie

Le KIT DE DEPISTAGE est disponible chez le médecin, à la pharmacie, ou sur internet :

COLOSCOPIE



- Examen médical réalisé par un spécialiste
- Permet de voir l'intérieur du côlon et du rectum
- Retire les polypes avant qu'ils ne deviennent cancéreux
- Indispensable en cas de test FIT positif ou pour les personnes à haut risque

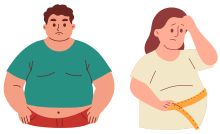
CANCER COLORECTAL

PREVENTION ET ALIMENTATION

Facteurs de risques modifiables



Alimentation riche en graisses animales (viande rouge : max 500g/semaine : 3 à 4 steaks) et charcuteries (max 150g/semaine : 3 tranches de jambon blanc)



Surpoids et obésité



Sédentarité

Alcool



Tabac

Facteurs protecteurs du cancer colorectal





Alimentation riche en fibres (30g/j pour les adultes, 17g pour les enfants)

Recommandations



Légumes secs (minimum 2x/semaine)



5 portions de fruits et légumes par jour (une portion de fruit environ 100g / une portion de légume environ 150g)



Fruits à coques (une petite poignée / jour)



Produits laitiers (2 à 3 produits laitiers / jour avec maximum une portion de fromage par jour (environ 30g))



Pratiquer une activité physique régulière (minimum 30min / jour)