

# Mars bleu : dépister mais aussi prévenir le cancer colorectal

06 mars 2019



© INCa, 2019

A l'occasion de la campagne de dépistage Mars bleu, découvrez les facteurs nutritionnels associés au risque de cancer colorectal, sur lesquels il est possible d'agir !

## Le dépistage du cancer colorectal

Le cancer colorectal (du côlon et du rectum) touche à la fois les hommes et les femmes, majoritairement après 50 ans. En France, pour l'année 2018, le nombre de nouveaux cas de cancer colorectal a été estimé à 54 500 et le nombre de décès à 17 000. C'est le **2<sup>ème</sup> cancer le plus meurtrier**, après le cancer du poumon.

### Les recommandations actuelles

**Entre 50 et 74 ans**, pour les personnes n'ayant pas de symptômes ou de facteurs de risque, il est conseillé de faire un **test immunologique tous les deux ans**. Ce test, simple et rapide, est disponible depuis 2015 dans le cadre du dépistage organisé du cancer colorectal. Si le test est positif, il faudra le compléter avec une coloscopie afin de détecter d'éventuelles lésions. En France pour la période 2016-2017, le taux de participation au dépistage est de 33,5 %, contre 29 % pour 2015-2016. Cette augmentation est positive, mais le taux de participation reste en dessous des recommandations européennes (minimum de 45 %).

### Pourquoi se faire dépister ?

Lorsque le cancer colorectal est pris en charge à un stade précoce, la survie à 5 ans est de 90 %. De plus, les traitements utilisés sont moins lourds, permettant une meilleure qualité de vie. C'est pourquoi le **dépistage tous les deux ans** est nécessaire afin de commencer les traitements le plus tôt possible dès la détection d'un cancer.

## Quels sont les facteurs de risque ?

En amont du dépistage, il est essentiel de favoriser la prévention du cancer colorectal.

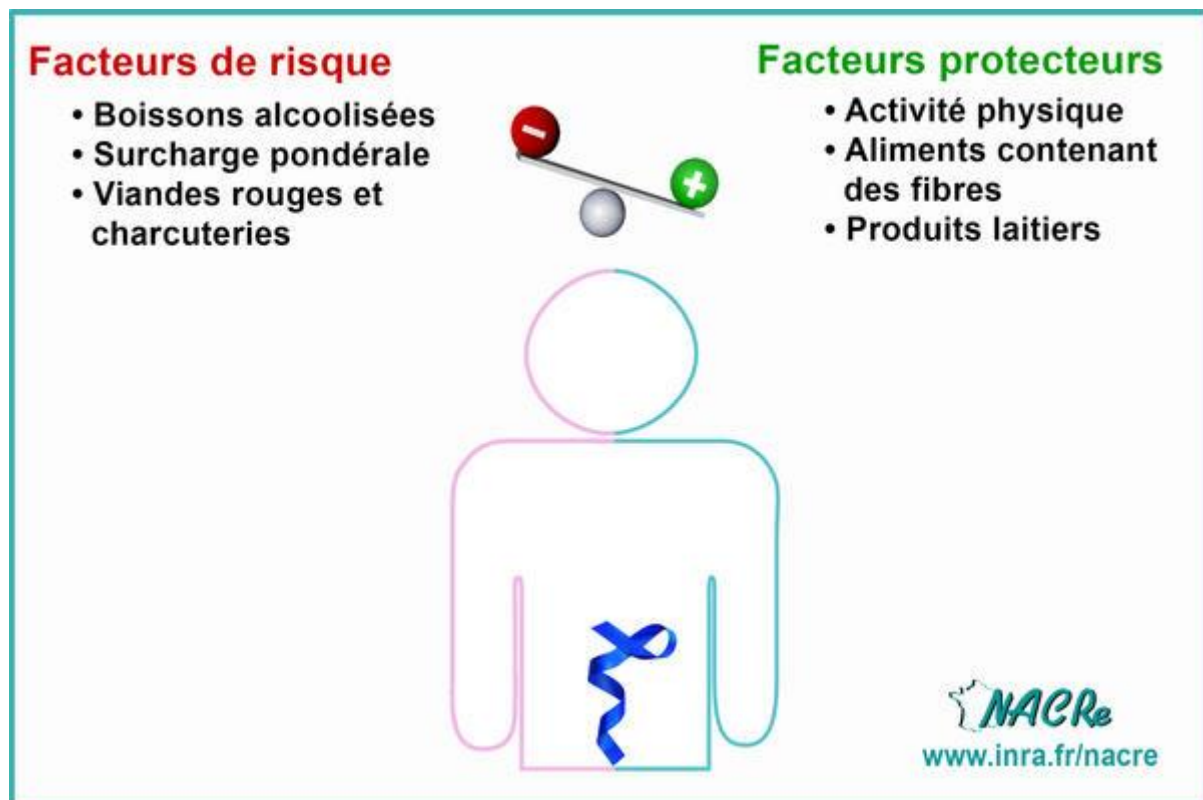
Les principaux facteurs de risque de cancer colorectal sont :

- L'âge
- Les antécédents personnels de cancer colorectal
- Les antécédents familiaux de cancer colorectal
- Les habitudes de vie, dont les facteurs nutritionnels
- La présence de polypes
- La polypose adénomateuse familiale
- Le syndrome de Lynch ou HNPCC (cancer du côlon héréditaire non polyposique)
- Les maladies inflammatoires

## Qu'en est-il des facteurs nutritionnels ?

**Dépister le cancer colorectal** est un enjeu majeur pour la population, mais il est également possible de **le prévenir**. Une fraction importante des cancers colorectaux est associée aux facteurs du mode de vie, notamment les facteurs nutritionnels.

Pour accroître la prévention nutritionnelle du cancer colorectal, il convient de réduire le poids des facteurs de risque et d'accroître celui des facteurs protecteurs :



**Pour aller plus loin**

Pour plusieurs facteurs nutritionnels, **des niveaux de preuve convaincants ou probables ont été établis** par le World Cancer Research Fund (WCRF) et l'American Institute for Cancer Research (AICR). Leur dernière mise à jour date de 2018.

Ces évaluations indiquent notamment que l'**alcool**, la **surcharge pondérale** (surpoids et obésité) et les **viandes rouges** et **charcuteries** augmentent le risque de cancer colorectal ; à l'inverse, l'**activité physique**, les **aliments contenant des fibres** (légumes et fruits, produits céréaliers complets, légumineuses) et les **produits laitiers** réduisent le risque de cancer colorectal.

### Niveaux de preuve établis ou confirmés récemment pour les relations entre facteurs nutritionnels\* et cancer colorectal

Facteurs nutritionnels	WCRF/AICR 2018	Recommandations en France de 18 à 54 ans
<b>Boissons alcoolisées</b>	Convaincant	Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours
<b>Surcharge pondérale</b>	Convaincant	Augmenter l'activité physique et réduire le temps passé assis
<b>Charcuteries</b>	Convaincant	Limiter la charcuterie à 150g par semaine
<b>Viandes rouges</b>	Probable	Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine
<b>Activité physique</b>	Convaincant	Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
<b>Aliments contenant des fibres**</b>	Probable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits et légumes : Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits</li> <li>Légumes secs : Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibre</li> <li>Produits céréaliers complets : Au moins un féculent complet par jour car riche en fibre</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b>	Probable	2 produits laitiers (lait, yaourt, fromage, fromage blanc) par jour

Données issues du rapport WCRF 2018 et des recommandations Santé publique France 2019



*\*En rouge, les facteurs augmentant le risque de cancer ; en vert, les facteurs réduisant le risque.*

*\*\*Un niveau de preuve probable a également été établi spécifiquement pour les produits complets céréaliers.*