

# Prévenir le cancer du colon

*Le cancer du colon est une maladie des cellules qui tapissent la paroi interne du côlon, ou "gros intestin". Le plus souvent, elle provient de l'évolution lente d'un polype.*

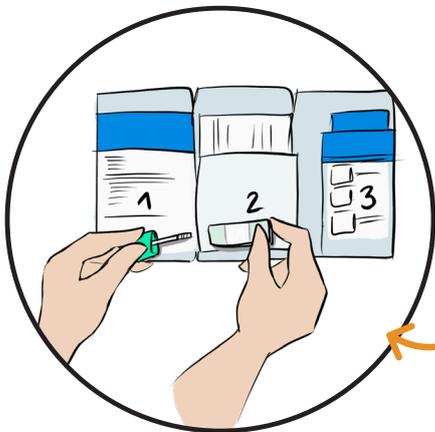
## Le cancer du colon en chiffres

- > 1ère cause de mortalité chez les moins de 65 ans
- > Chaque année en France, **43000** nouveaux cas, dont **17000** décès
- >> **2ème type de cancer le plus mortel**

Sources : Santé Publique France

## Ce qui favorise le cancer du colon

- > Antécédents personnels : âge (+ de 65 ans), tumeur du colon ou autre cancer, maladie inflammatoire des intestins, diabète de type 2, surpoids
- > Antécédents familiaux de tumeurs du colon
- > Mode de vie : alcool, tabac, exposition professionnelle à l'amiante, manque d'activité physique, type d'alimentation (excès de viande rouge et/ou transformée, charcuterie, régime pauvre en fibres)



## Le dépistage

- > Diminue la morbi-mortalité par traitement précoce des lésions
- > Kit de dépistage à partir de 50 ans
- > Coloscopie, sur avis médical spécialisé d'un gastroentérologue



## Conseil de prévention

- > Activité physique régulière
- > Limitation de sa consommation d'alcool : 2 verres par jour au maximum
- > Éviter le tabac
- > Augmenter sa consommation de produits laitiers
- > Favoriser une alimentation riche en fibres

>> **Limiter la consommation de viande rouge et de charcuterie**

Sources : Haute Autorité de Santé (2017)