

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

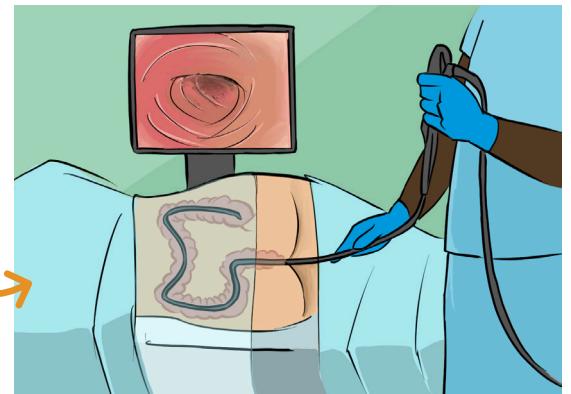
Ce qui favorise le cancer du colon

- > 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)