

Le cancer colorectal : prévention, dépistage et prise en charge



CHU Ambroise Paré

*En quoi consiste le dépistage du cancer colorectal ?
Quand puis-je le faire ? Où puis-je me procurer le
kit ?*

“ En Belgique, plus de 9000 nouveaux cas de cancer colorectal (cancer de l'intestin) sont diagnostiqués chaque année. C'est la 2^{ème} cause de décès par cancer dans notre pays.

Le dépistage permet de détecter une anomalie (polype ou cancer) au début de son évolution et de la traiter avant qu'elle ne s'aggrave.

Un polype dans l'intestin peut évoluer en cancer après plusieurs années. S'il est enlevé, le risque de son évolution vers un cancer est supprimé.

Le cancer se développe dans un premier temps sans symptôme. Cependant, plus il est détecté tôt, plus le traitement est efficace et plus les chances de guérison sont élevées.

Les experts du Conseil de l'Union européenne et du Centre Fédéral d'Expertise (KCE) recommandent d'offrir **un dépistage du cancer colorectal aux personnes asymptomatiques et sans antécédents personnels ou familiaux entre 50 et 74 ans**. Ce test est remboursé tous les deux ans.

Le kit de dépistage, qui contient un test immunologique de recherche de sang occulte dans les selles, peut être obtenu auprès de votre médecin généraliste ou directement via la plateforme web www.ccref.org/kit

Le prélèvement dans les selles doit être effectué un jour ouvrable pour être envoyé endéans les 24H de sa réalisation. Les consignes sont bien expliquées, étape par étape, dans le dépliant disponible dans le kit de dépistage. „

*Comment puis-je prévenir le cancer colorectal ? Quels
sont les bons comportements à adopter ?*

“ Notre mode de vie peut fortement influencer le développement de cancer et, en particulier le cancer colorectal.

Il semble que 30 % de cancers pourraient être évités grâce :

- à une alimentation riche en fibres via notamment la consommation de légumes variés et de couleur variée. Plus ils sont orangés (carotte, potiron...) ou sombres (aubergine, artichaut...), plus ils sont riches en polyphénols qui sont des substances anti-oxydantes et régénérantes ;
- à la pratique d'une activité physique quotidienne (1h/jour) et d'intensité modérée.

Il est aussi important de limiter les temps assis comme devant un écran par exemple.

D'un point de vue alimentaire, nous pouvons aussi limiter :

- le sel et les aliments salés (chips, olives, fromages...) ;
- les charcuteries et la viande rouge en particulier ;
- les aliments transformés et ultra transformés (qui contiennent une longue liste d'ingrédients ajoutés et qui ne sont pas de vrais aliments) ;
- la consommation de glucides transformés à index glycémique élevé comme le pain, les pâtes, le riz, les pâtisseries et autres biscuits.

Ces limitations contribuent à favoriser un microbiote intestinal (flore intestinale) plus intéressant pour le maintien d'un bon état de santé et d'immunité.

Les bactéries de notre flore intestinale agissent à différents niveaux, notamment en maintenant une barrière intestinale de qualité, en assurant la protection immunitaire et anti inflammatoire voire même en contrôlant la multiplication cellulaire, en réparant des défauts de l'ADN et en éliminant des cellules anormales. „

Cette maladie est-elle héréditaire ?

“ Elle peut l'être. La polypose familiale et le syndrome de Lynch ou HNPC (Cancer Héréditaire Non Polyposique du Côlon) peuvent être confirmés par des tests génétiques et une enquête génétique.

Un héritage génétique est l'élément causal dans 5-10% des cas tandis que nous retrouvons une histoire familiale sans anomalie génétique héréditaire dans 25 % des cas. „

Quels sont les symptômes du cancer colorectal ?

“ Les cancers colorectaux se développent souvent en silence, sans provoquer de symptôme particulier. Ils peuvent rester longtemps imperceptibles. Néanmoins, certains signes peuvent être révélateurs d'un cancer et doivent conduire à consulter son médecin traitant :

- les troubles persistants ou soudains du transit intestinal (constipation, diarrhée ou alternance des deux, de faux besoins ou diminution du calibre des selles) ;
- des saignements (par l'anus, présence de sang dans les selles ou sur le papier toilette) ;
- maux de ventre persistants (souvent sous forme de crampes intermittentes).

Au fur et à mesure que la tumeur grossit, ces symptômes peuvent s'aggraver et entraîner des complications telles qu'une occlusion intestinale ou une péritonite...

Lors d'une **occlusion intestinale**, la tumeur bouche complètement le côlon, empêchant le passage des selles et des gaz. Ceux-ci s'accumulent alors dans le côlon, qui augmente de volume. Une occlusion intestinale peut se manifester par des douleurs abdominales plus ou moins importantes, un gonflement du ventre, des vomissements et une absence de selles et de gaz. Elle nécessite une intervention médicale urgente. En effet, si le côlon continue à se distendre, il peut se perforer, ce qui représente un risque vital pour le patient.

Une **péritonite** représente une infection grave de la membrane qui entoure tous les organes de l'abdomen (péritoine). Cette infection peut survenir lorsque le côlon s'est perforé. Elle nécessite une intervention chirurgicale en urgence.

Si la maladie continue d'évoluer, peuvent aussi survenir les symptômes suivants :

- une jaunisse (coloration jaunâtre de la peau et des muqueuses) ;
- une altération de l'état de santé général (perte d'appétit, amaigrissement, fatigue souvent liée à l'anémie causée par les pertes chroniques de sang au niveau de la tumeur...). »

Quels sont les différents moyens de diagnostic ?

“ Le diagnostic a plusieurs objectifs :

- confirmer la présence d'un cancer ;
- identifier le type de cancer dont il s'agit ;
- trouver l'emplacement où le cancer a pris naissance ;
- déterminer l'étendue du cancer (son stade) ;
- élaborer un plan de traitement adapté.

Généralement, deux étapes sont nécessaires pour obtenir un diagnostic précis et complet : un bilan initial et un bilan d'extension.

Le diagnostic est souvent suspecté lors de la consultation avec le médecin généraliste qui orientera alors son patient vers un gastroentérologue pour effectuer une

coloscopie sous anesthésie de type générale ainsi que d'autres examens comme un scanner du thorax et de l'abdomen, une biologie, un PET scan, etc.

- La coloscopie est un examen capital pour le diagnostic parce qu'il permet de préciser, grâce aux biopsies, la nature du cancer et si des mutations génétiques sont présentes. Ces informations sont importantes pour le choix de chimiothérapies.
- Les autres examens sont importants pour le bilan d'extension et serviront de référence pour les contrôles de l'évolution sous traitement et à distance. »

J'ai un cancer colorectal, comment le vivre au mieux ?

“ Nous remarquons, chez les patients qui développent un cancer, une diminution significative du niveau d'activité physique. Cela engendre des déficits physiques (diminution de l'endurance et de la force, manque de mobilité, trouble du sommeil, fatigue, prise de poids...) et psychosociaux (dépression, anxiété, diminution de l'estime de soi...).

De plus, les différents traitements proposés (chimiothérapie, chirurgie, thérapies ciblées...) génèrent des effets secondaires (fatigue, douleurs...) qui portent atteintes à la qualité de vie et peuvent diminuer l'adhérence au traitement.

Pour lutter contre ces effets indésirables, l'activité physique joue un rôle primordial. Elle permet de :

- réduire la fatigue et améliorer la qualité du sommeil ;
- diminuer le risque de dépression ;
- diminuer l'obésité sarcopénique - à savoir un excès de masse grasseuse et une réduction de la masse musculaire ;
- diminuer les douleurs articulaires/musculaires ;
- ralentir la perte osseuse (ostéoporose) et prévenir le risque de fracture.

Dans ce contexte, nous avons développé un programme d'exercice médecine afin que les patients chez qui un cancer est diagnostiqué puissent bénéficier d'un programme de reconditionnement physique supervisé par un thérapeute. »

CHU Ambroise Paré

RDV : 065 41 41 41

Infos : 065 41 41 55

Exercice Médecine :
065 41 83 70

CHU Tivoli

Consultation dépistage :

064 27 63 31

Consultation gastro :
064 27 64 23



Une partie de l'équipe de gastro-oncologie et de l'Exercice Médecine, CHU Ambroise Paré