

# QUEL CANCER EST DIAGNOSTIQUÉ CHEZ UN DEMI-MILLION D'EUROPÉENS (DONT ENVIRON 45000 FRANÇAIS) TOUS LES ANS

## Pour ce mois européen de lutte contre le cancer colorectal (appelé Mars bleu en France), nous répondons à des questions primordiales

Au cours de leur vie, 8% des européens risquent de développer un cancer colorectal. Sans autre facteur de risque que l'âge, c'est environ 3,5 % des Français de 50 à 74 ans.

En effet, vous connaissez probablement quelqu'un atteint d'un cancer colorectal, qui en Europe est le second cancer le plus fréquent chez les femmes, et le troisième chez les hommes.

Malheureusement, en Europe, le cancer colorectal représente plus de 12% des décès liés à un cancer, quel qu'il soit. En 2020, il a coûté la vie à 240 000 personnes, sans parler des effets dévastateurs pour leurs proches et leurs familles.

La bonne nouvelle est que le cancer colorectal est évitable dans beaucoup de cas, et qu'il se soigne très bien s'il est diagnostiqué à un stade précoce. Mieux encore, avoir une vie saine, permet de se préserver du cancer colorectal...ainsi vous pouvez diminuer votre risque d'avoir un cancer colorectal en prenant de bonnes décisions, qui, de plus, auront de nombreux autres bénéfices sur votre bien-être.

Si vous avez entre 50 et 74 ans, vous devez vous faire dépister régulièrement (tous les 2 ans) contre le cancer colorectal – Parlez-en à votre médecin pour en savoir plus.

Si vous avez des cas de cancer colorectal dans votre famille, ou que vous présentez des signes et des symptômes, vous ne devez pas attendre pour vous faire dépister. Parlez-en à votre médecin dès aujourd'hui.

## DÉPISTAGE, SYMPTÔMES ET RISQUES

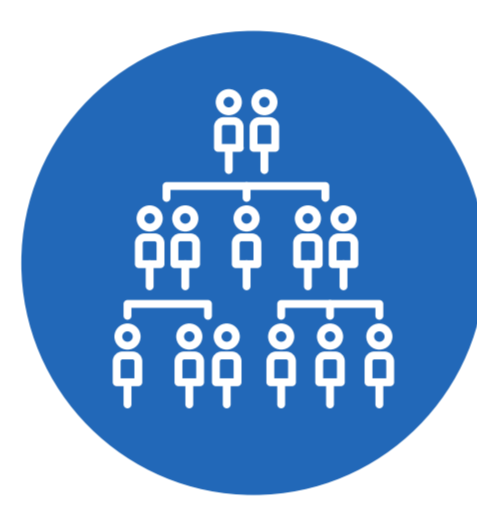
### Dépistage - C'est le moment de se faire tester? QUEL CANCER PRÉDOMINANT PEUT ÊTRE VAINCU À 90% DU TEMPS S'IL EST DÉTECTÉ À TEMPS?

Le dépistage régulier du cancer colorectal est important car de nombreuses personnes touchées par la maladie ne présentent aucun symptôme pendant plusieurs années. La plupart des cas de cancer colorectal surviennent chez des personnes de plus de 50 ans, le dépistage est donc fortement recommandé dès 50 ans.

Si vous répondez « oui » à l'une de ces questions, vous devriez parler à votre médecin du dépistage du cancer colorectal.



Avez-vous plus de 50 ans?



Avez-vous des antécédents familiaux de cancer colorectal?



Présentez-vous actuellement l'un des symptômes du cancer colorectal décrits ci-dessous?

### Connaissez-vous les symptômes?

#### QUEL CANCER PEUT ENTRAÎNER UNE PERTE DE POIDS, DE LA FATIGUE OU DES MODIFICATIONS DU TRANSIT INTESTINAL?

#### DU SANG DANS VOS SELLES EST UN SIGNE AVANT-COUREUR POUR QUEL CANCER?

Connaitre les signes du cancer colorectal permet un diagnostic précoce et une meilleure prise en charge.

**:-Les principaux symptômes du cancer colorectal sont:**

UNE MODIFICATION DU TRANSIT INTESTINAL DURANT PLUSIEURS JOURS (DIARRHÉE, CONSTIPATION OU SENSATION QUE L'INTESTIN NE S'EST PAS COMPLÈTEMENT VIDÉ)

SELLES MOINS ÉPAISSES QUE D'HABITUDE

SANG (ROUGE VIF OU TRÈS FONCÉ) DANS LES SELLES

SAIGNEMENT RECTAL AVEC DU SANG ROUGE VIF

DOULEURS DUES À DES GAZ FRÉQUENTS, BALLONNEMENTS, SENSATION DE RECTUM PLEIN, CRAMPES ABDOMINALES

PERTE DE POIDS SANS RAISON CONNUE

SE SENTIR TRÈS FATIGUÉ, TRÈS FAIBLE

MOINS FRÉQUENT MAIS IMPORTANT À VÉRIFIER - DOULEUR DANS LE BAS DU DOS

Les personnes atteintes d'un cancer colorectal peuvent présenter un, certains, tous ou aucun des symptômes énumérés ci-dessus.

Il est important de se rappeler qu'aucun de ces symptômes ne confirme à lui seul le cancer colorectal. Donc, si vous ressentez ces symptômes, **ne paniquez pas... mais parlez-en** à votre médecin.

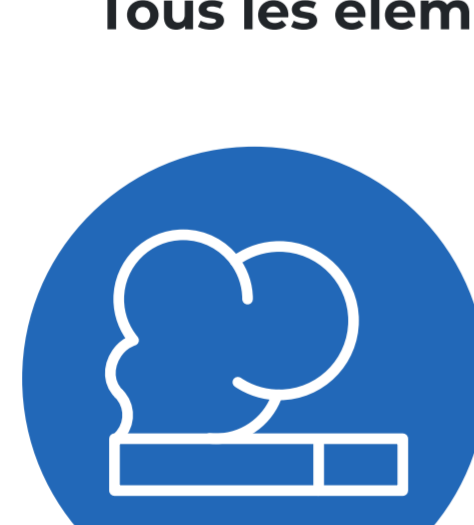
### Réduire le risque

#### QUEL CANCER PEUT-ON PRÉVENIR EN ÉVITANT LES VIANDES TRANSFORMÉES?

#### MANGER MOINS DE VIANDE ROUGE EST BON POUR LA PLANÈTE... ET C'EST AUSSI BON POUR PRÉVENIR QUEL CANCER?

Si vous ne présentez pas de symptômes de cancer colorectal, vous pouvez tout de même prendre des décisions saines qui réduiront considérablement votre risque de cancer colorectal à l'avenir... mais aussi bien d'autres maladies et problèmes de santé !

**Tous les éléments suivants réduiront votre risque de développer un cancer colorectal:**



Ne pas fumer



Éviter l'alcool



Manger moins de viande rouge



Évitez les viandes transformées



Maintenir un poids de forme / santé



Manger plus de fruits et de légumes



Faire de l'exercice régulièrement

Ces mêmes conseils de santé sont également très bénéfiques pour votre santé cardiaque et pulmonaire, et bien plus encore.

## DÉPISTAGE - COMMENT PUIS-JE ME FAIRE TESTER?

### QUEL CANCER MAJEUR PEUT ÊTRE VAINCU À 90 % DU TEMPS S'IL EST DÉTECTÉ À TEMPS?

### POUR QUEL CANCER FAUT-IL SE FAIRE DÉPISTER À PARTIR DE 50 ANS?

#### Les programmes de dépistage diffèrent d'un pays à l'autre en Europe.

Veillez contacter votre association de patients ou votre médecin pour savoir comment le dépistage du cancer colorectal est géré dans votre pays et vos droits pour y accéder. Vous pouvez trouver un annuaire de nos organisations membres ici. Pourquoi ne pas les contacter aujourd'hui pendant que vous êtes ici ? Cela pourrait sauver des vies.

Vous devriez également entamer une discussion avec votre médecin concernant le dépistage du cancer colorectal en fonction de votre situation personnelle. Il sera en mesure de vous conseiller sur le bon moment pour faire ce dépistage, et vous orientera pour chercher des réponses.