

# BIEN-ÊTRE À LA CARTE #1

## Prévention du Cancer Colorectal

05 mars 2024

En ce mois de mars, le bleu est à l'honneur pour symboliser la santé, la prévention, notamment des organes du côlon et du rectum. Ces organes peuvent être touchés par différentes maladies.

Dans le cas du cancer, nous parlons du cancer colorectal. Plusieurs facteurs influencent l'apparition de cette maladie : alcool, tabac, alimentation, surpoids, hérédité etc. Au quotidien, nous avons la possibilité d'agir sur certains d'entre eux. En effet, une bonne alimentation et l'activité physique jouent un rôle crucial pour limiter l'apparition de cette maladie.

Cet article va vous permettre d'en découvrir plus sur la prévention de cette maladie au travers de l'alimentation, l'activité physique et particulièrement par le dépistage et le suivi médical.

### Alimentation

Le cancer colorectal peut être évité dans une large mesure grâce à des changements de mode de vie, notamment une alimentation équilibrée. Une alimentation variée est la clé pour maintenir une santé digestive optimale.

#### FIBRES

Une alimentation riche en fibres permet de maintenir un système digestif sain. Ces fibres aident à réguler le transit intestinal et réduisent le temps de contact entre l'intestin et les substances cancérigènes potentielles.

Nous les retrouvons dans les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes.

#### Quelques recommandations<sup>1</sup>

Pour atteindre notre quota journalier de fibres, il est recommandé de manger au moins :

- 2 fois par semaine des légumes secs (lentilles, haricot blanc, haricots rouges, pois chiches etc.)
- 1 fois par jour des céréales complètes (pâtes complètes, pain, complet, riz complet, quinoa etc.)
- 5 portions de fruits et légumes par jour<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Nutrition-et-prevention-des-cancers>

<sup>2</sup> <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes>

Pour un adulte, une portion est l'équivalent de 80 à 100 g. Par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de radis ou de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises, une banane... cela correspond en moyenne à la taille du poing. Les jus de fruits, quel qu'ils soient, ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Ils sont très sucrés et pauvres en fibres.

## PRODUITS LAITIERS

La consommation des produits laitiers permet de limiter le risque de cancer colorectal. Le calcium qu'ils contiennent ralentit le développement des cellules cancéreuses<sup>3</sup>.

### Quelques recommandations

- Pour un adulte, il est recommandé de manger 2 portions de produits laitiers par jour.

## VIANDE

La consommation de viandes transformées comme les saucisses, les lardons et la charcuterie de manière plus générale sont associées à un risque accru de cancer colorectal.

En excès la viande rouge peut également avoir un impact.

### Quelques recommandations

- Limiter la charcuterie et viande rouge
- Privilégier les viandes blanches, dites maigres (volailles, poissons etc.) et d'autres sources de protéines comme les légumineuses, les produits laitiers et les œufs.

## ALCOOL

Les boissons alcoolisées contiennent de l'éthanol. Cet éthanol est transformé dans le corps en composé favorisant le développement de cancers.

Le risque de cancer augmente avec la dose totale d'alcool consommée. Cette dose dépend de la quantité d'alcool apportée et non du type d'alcool.<sup>4</sup>

### Quelques recommandations

- Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours, soit 10 doses d'alcool par semaine maximum.



Les différentes recommandations sont des repères visant à réduire les risques mais ne les éliminent pas.

<sup>3</sup> <https://www6.inrae.fr/nacre/Prevention-primaire/Facteurs-nutritionnels/Produits-laitiers-et-cancer>

<sup>4</sup> <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Alcool>

# Activité physique

L'obésité est également un facteur de risque pour le cancer colorectal en créant un déséquilibre dans l'organisme (inflammation, perturbation hormonale etc.), tout comme la *sédentarité*.

La pratique d'une *activité physique* a donc un intérêt dans la prévention de ce cancer, en limitant la prise de poids, en sollicitant le corps et en stimulant le transit.

La *sédentarité* correspond au temps passé en positions assise, allongée ou debout sans bouger, dans lesquelles les mouvements sont réduits au minimum, et où le corps n'utilise ainsi que très peu d'énergie.

L'*activité physique* se définit par tout mouvement corporel sollicitant les muscles qui permettent de dépenser une énergie supérieure à celle du repos. Cela englobe les activités quotidiennes, exercices physiques et les pratiques sportives.

## Quelques recommandations<sup>5</sup>

- 30 min/jour d'activité modérée 5 fois par semaine
- **Ou** 30 min/jour d'activité soutenue 3 fois par semaine
- Ne pas rester en position assise plus de 2h

*Activité modérée*<sup>6</sup> : demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.  
Par exemple : marche rapide, monter les escaliers, balade à vélo, nage en loisir etc.

*Activité soutenue* : demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement.

Par exemple : course à pied, marche rapide avec pente, sortie à vélo intense etc.



<sup>5</sup> [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)

<sup>6</sup> Onaps, 2018

## Participez au Défi Connecté Mars Bleu

Dans le cadre de la prévention de ce cancer durant le mois mars, un défi activité physique est organisé par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Centre-Val de Loire.

Participez au « Défi Connecté Mars Bleu, Bougeons pour notre côlon » en suivant la démarche ci-après : <https://www.depistage-cancer.fr/centre/>

Communiqué transmis par le [Centre de coordination Centre-Val de Loire – Dépistage des cancers](#)

DÉPISTAGE DES CANCERS  
Centre de coordination  
Centre-Val de Loire

ars

DÉFI  
CONNECTÉ  
Mars Bleu  
Bougeons pour notre côlon !

Du 11 mars au 1<sup>er</sup> avril 2024

Gratuit et ouvert à tous

Jouez, marchez, bougez, chaque pas compte !

Inscriptions ouvertes du 26 février au 30 mars 2024

COMMENT PARTICIPER ?

- ✓ Téléchargez gratuitement l'application Kiplin
- ✓ Créez votre compte
- ✓ Renseignez le code de participation : CBDCOMARSBLEU
- ✓ Seul ou en équipe (5 personnes maximum par équipe)
- ✓ L'application comptabilise vos pas pour relever le défi
- ✓ Pour en savoir plus : [www.depistage-cancer.fr](https://www.depistage-cancer.fr)

DÉTECTÉ TÔT, LE CANCER COLORECTAL  
PEUT ÊTRE GUÉRI DANS 9 CAS SUR 10 !

## ⊕ Dépistage et suivi

Le cancer colorectal peut être **guéri 9 fois sur 10 s'il est détecté tôt**. Le dépistage régulier **à partir de 50 ans** a donc un rôle important dans la prévention de ce cancer.

Actuellement, seulement 36,5% de la population régionale cible participe à ce dépistage. Différentes campagnes de prévention et dépistage sont proposées gratuitement sur le territoire. **Pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie**, il est recommandé de réaliser ce test **tous les 2 ans**, pour les personnes de 50 à 74 ans.

DÉPISTAGE DU  
CANCER COLORECTAL

PRÈS DE 47 582 PERSONNES  
TOUCHÉES EN FRANCE EN 2023  
21 370 FEMMES / 26 212 HOMMES

3<sup>e</sup> CANCER LE + FRÉQUENT 2<sup>e</sup> CANCER LE + MEURTRIER  
+ 17 000 DÉCÈS EN 2018

36.5% DE LA POPULATION  
Y PARTICIPE EN RÉGION  
CENTRE-VAL DE LOIRE

DANS 9 CAS  
SUR 10  
IL PEUT ÊTRE GUÉRI  
S'IL EST DÉTECTÉ TÔT

LE DÉPISTAGE  
EST À FAIRE TOUS LES 2 ANS

*Pictogramme et informations repris et inspirés de Santé publique France et la Ligue contre le cancer*

**« Associé à une prévention efficace, le dépistage augmente les chances de guérison. »**

*La Ligue contre le Cancer*

Les dépistages réguliers sont essentiels pour détecter précocement les polypes précancéreux ou le cancer colorectal. **Discutez avec votre médecin de la fréquence des dépistages appropriés à votre âge et à vos antécédents médicaux.**

## Concrètement, comment s’y prendre ?

Entre 50 et 74 ans, un courrier est envoyé à votre domicile.

Il est expliqué comment procéder pour réaliser le test de dépistage, de chez vous.

Si vous n’avez pas reçu de courrier, vous pouvez contacter le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Centre-Val de Loire :

**02 38 54 74 02** - <https://www.depistage-cancer.fr/centre/adoc-45/contact45>

Ils pourront également vous renseigner pour toute question.

En dehors de cette tranche d’âge, un suivi régulier reste primordial.

L’Institut National du Cancer indique les symptômes d’un cancer du côlon<sup>7</sup> :

- la survenue de douleurs abdominales ;
- la présence de sang dans les selles ;
- une constipation soudaine ou qui s’aggrave ;
- une diarrhée qui se prolonge ;
- une alternance entre diarrhée et constipation ;
- une envie constante d’aller à la selle ;
- une masse à la palpation de l’abdomen ;
- une dégradation inexplicquée de l’état général se manifestant notamment par une perte de poids et d’appétit, une diminution de la prise alimentaire et de la fatigue ;
- une anémie inexplicquée.

Le cancer du côlon peut également être suspecté si le test immunologique de recherche de sang dans les selles effectué dans le cadre du programme national dépistage du cancer colorectal se révèle positif.

Pour tout symptôme ou doute, contactez votre médecin traitant ou le cas échéant, le numéro des soins non programmés de notre territoire.

**02 18 12 14 47**

**CPTS** Communauté Professionnelle Territoriale de Santé  
Gâtinais - Montargois  
l'association qui coordonne les professionnels de santé du territoire

### SOINS NON PROGRAMMÉS

- VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN TRAITANT** ou ce dernier est indisponible.
- VOUS ÊTES MALADE ET PENSEZ QUE CE N'EST PAS VITAL.**  
Urgences vitales : blessure grave, hémorragie importante, trouble neurologique brutal, douleur thoracique brutale etc.
- VOTRE ÉTAT DE SANTÉ NÉCESSITE UN AVIS MÉDICAL dans les 24 à 48h**  
Fièvre de 40° chez un enfant, cystite, lumbago aigu, angine, infection urinaire etc.

ⓘ Les certificats médicaux ne relèvent pas des soins non programmés.

- VOUS RÉSIDEZ DANS LE GÂTINAIS MONTARGOIS**

**À PARTIR DU 5 SEPT. 2022**  
**CONTACTEZ NOUS**  
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 (hors jours fériés)  
**02 18 12 14 47**  
en cas d'urgence vitale, composez le 15 ou le 112

Une action réalisée par la CPTS Gâtinais Montargois en partenariat avec le département du Loiret

<sup>7</sup> <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-colon/Les-points-cles>



Pour résumer

→ Le dépistage du cancer colorectal : qui ? quand ? comment ?



[https://www.youtube.com/watch?v=7J\\_b7bANusI](https://www.youtube.com/watch?v=7J_b7bANusI)

Ce dépistage consiste en un **autotest** pouvant être réalisé en **maximum 5 minutes**. Vous pouvez le commander gratuitement en pharmacie, lors d'une consultation médicale ou bien en ligne sur <https://monkit.depistage-colorectal.fr/#/accueil>

Vous le recevrez chez vous, accompagné d'un mode d'emploi détaillé pour vous guider étape par étape dans sa réalisation.

→ Dépistage du cancer colorectal : mode d'emploi du test



<https://www.youtube.com/watch?v=X2x6JdMtFm0&list=PLdfhbAjnzbSkNIN6tNHMDLTbvtPQv5xfI&index=8>

Prenez soin de vous en adoptant une alimentation saine et en surveillant votre santé digestive. Ensemble, prévenons le cancer colorectal ! ❤️

## Pour en savoir plus (liste non exhaustive) :

- Sites de référence
  - Ligue contre le cancer : <https://www.ligue-cancer.net/mars-bleu>
  - Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Centre – Val de Loire (CRCDC-CVL) : <https://www.depistage-cancer.fr/centre/>
  - Institut National du Cancer – INCa : <https://www.e-cancer.fr>
  - Ligue contre le Cancer : <https://www.ligue-cancer.net>
  - Fondation ARC : <https://www.fondation-arc.org>
  - Cancer Info Service : <https://www.e-cancer.fr/Cancer-Info>

Le *Cancer Info Service* est un service d'information et de soutien pour les personnes concernées par le cancer. Ils proposent des informations sur le cancer colorectal, des conseils sur la prévention, le dépistage et le traitement, ainsi qu'une assistance téléphonique et en ligne pour répondre à vos questions.

- Santé publique France- Données chiffrées : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/cancer-colorectal-donnees-de-depistage-2020-2021>

- Soins de support

- Association Francophone des Soins Oncologiques de Support- AFSOS : <https://www.afsos.org>
- Appui Santé Loiret : <https://www.appuisanteloiret.fr/>
- Institut Curie : <https://institut-curie.org>

→ Alimentation

- Annuaire des producteurs locaux du Gâtinais montargois : <https://lesproducteursgatinais.com/>
- La Fabrique à menu de Manger Bouger pour une alimentation équilibrée : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/>

- Activité physique

- Maison sport santé Loiret (Fédération française EPGV) : <https://vitafede.ffepgv.fr/trouver-un-club>
- Maison sport santé de l'Agglomération montargoise et Rives du Loing – pour les habitants de l'agglomération : 06 49 25 22 78 – [contact@agglo-montargoise.fr](mailto:contact@agglo-montargoise.fr)
- Associations sportives locales → vous renseigner auprès de votre commune
- Tourisme → Gâtinais il vous plaît : <https://www.gatinaistourisme.com/>

---

Article rédigé par le PETER Gâtinais montargois dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS) et du Projet Alimentaire Territorial (PAT).

### PETER Gâtinais montargois

02 38 07 50 70

[accueil@gatinaismontargois.com](mailto:accueil@gatinaismontargois.com)  
[gatinaismontargois.com](http://gatinaismontargois.com)

### Anne-Laure de Metz

Coordinatrice du CLS

[sante@gatinaismontargois.com](mailto:sante@gatinaismontargois.com)

### Amandine Chandelier

Animatrice du PAT

[projet.alimentaire@gatinaismontargois.com](mailto:projet.alimentaire@gatinaismontargois.com)  
<https://lesproducteursgatinais.com>

