

LE SAVIEZ-VOUS ?

- ⦿ Chaque année, le mois de **mars** est consacré à la **sensibilisation au cancer colorectal**.
- ⦿ En Polynésie française, le cancer colorectal est le **3ème cancer le plus fréquent chez l'homme** et le **4ème chez la femme**.
- ⦿ Détecté et traité à un stade précoce ce cancer peut guérir dans **9 cas sur 10**.
- ⦿ Environ **80%** des cancer sont causés par de petites tumeurs bénignes appelées **adénomes ou polypes**. Si elles sont retirées à temps, on peut **empêcher la survenue d'un cancer**.



**LE DÉPISTAGE, POUR QUI ?
À PARTIR DE 50 ANS POUR LES
FEMMES ET LES HOMMES, MÊME
EN L'ABSENCE DE SYMPTÔME**

LES EXAMENS POSSIBLES POUR DÉPISTER UN CANCER COLORECTAL :



Test en laboratoire : recherche de sang dans les selles



Si présence de sang dans les selles, une **coloscopie** sera effectuée par un gastro-entérologue

LA COLOSCOPIE :

C'est un examen qui consiste à observer la paroi interne du côlon à l'aide d'un instrument appelé coloscope, pour détecter des lésions (polypes) du côlon ou du rectum, les retirer ou réaliser des prélèvements (biopsie).

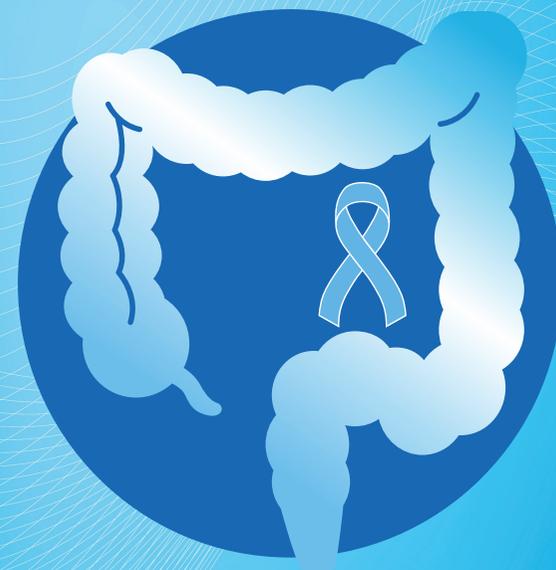


Pour en savoir plus, parlez-en avec votre taote ou contactez l'ICPF au **40 47 35 00** ou **contact@icpf.pf**

Ce document a été réalisé en partenariat avec les médecins gastro-entérologues et les chirurgiens digestifs de Polynésie française.

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

CANCER COLORECTAL



ICPF

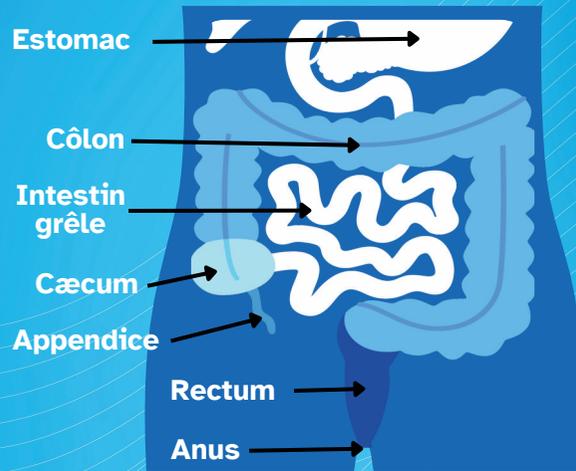
Institut du Cancer de Polynésie Française

   [icpf.polynesie](https://www.icpf.pf)

www.icpf.pf

QU'EST-CE QUE LE CÔLON ?

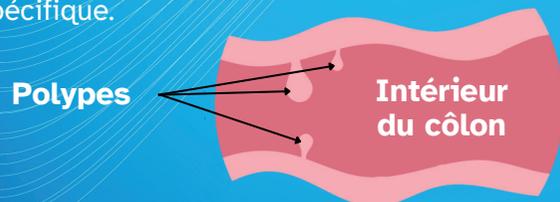
Le côlon aussi appelé « **gros intestin** » ou « **ā'au rahi** » reçoit la nourriture partiellement digérée du cæcum, il absorbe l'eau et les éléments nutritifs et il fait passer les déchets (selles, ou matières fécales) dans le rectum.



QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ?

C'est une **tumeur maligne** qui se développe lentement, à partir de petites lésions bourgeonnantes à l'intérieur du colon ou du rectum appelées **polypes**.

Au départ, les polypes ne sont pas cancéreux et ils ne donnent pas de signes ni de symptômes mais ils peuvent saigner légèrement. On peut alors détecter du sang dans les selles par un test spécifique.



QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

À UN STADE PRÉCOCE, LE CANCER COLORECTAL PEUT NE DONNER AUCUN SYMPTÔME



Douleurs abdominales



Troubles du transit intestinal d'apparition récente, inhabituelle et persistante :

- Présence de sang et de glaires dans les selles
- Constipation soudaine ou qui s'aggrave
- Diarrhées qui se prolongent



Dégradation inexplicquée de l'état général :

- Perte de poids, perte d'appétit, fatigue

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?



Âge : 9 personnes sur 10 ont plus de 50 ans



Antécédents familiaux de cancer du côlon



Alimentation trop riche en graisses animale : consommation importante de viande rouge et pauvre en végétaux



Inactivité physique, sédentarité ou obésité



Consommation d'alcool



Tabagisme



COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL ?

- 🕒 **Bougez plus et passez moins de temps assis :** 30 minutes d'activité par jour d'intensité modérée (tamure, va'a, marche, natation)
- 📊 **Surveillez votre poids :** le surpoids et l'obésité augmentent le risque de cancer colorectal
- 🚫 **Limitez votre consommation d'alcool et évitez de fumer**
- 🍖 **Limitez votre consommation de viande rouge et charcuteries**
- 🥦 **Mangez des aliments riches en fibres :**
 - fruits et légumes
 - céréales (riz, pâtes, pain...) complètes ou semi-complètes.
 - légumineuses (haricots blancs, pois chiche, lentilles...)
- 📞 **Au moindre signe qui se prolonge, contactez votre taote**