

Le dossier du mois de la pharmacie de l'Orangerie
Parution 28.08.06

Consultation gratuite sur
www.orangerie.ch

Prévention du cancer de l'intestin

Une affection fréquente et grave

Bon à savoir :

Vous trouverez des informations sur la campagne de prévention du cancer de l'intestin à l'adresse suivante

www.self-care.ch
www.swisscancer.ch

Le cancer de l'intestin fait partie des affections malignes les plus fréquentes. Tous les ans, environ 3'800 personnes sont confrontées à un diagnostic de cancer de l'intestin. Cela signifie que chaque jour 10 nouveaux malades du cancer de l'intestin sont diagnostiqués.

Au final, il meurt en Suisse plus de 1'600 personnes par année d'un cancer de l'intestin. Ce cancer se trouve en troisième position parmi les causes de décès dus au cancer. Par ailleurs, les hommes sont plus souvent touchés que les femmes.

La prévention et un dépistage précoce diminuent évidemment le risque de cancer colorectal et augmentent les chances de guérison. C'est pourquoi, la Ligue contre le cancer et la Société Suisse des Pharmaciens lancent une campagne de pré-



vention. Le cancer de l'intestin est une maladie insidieuse. Il peut s'écouler plus de dix ans avant que les premiers symptômes ne soient perceptibles. Souvent, ces premiers signes annonciateurs, comme la présence de sang dans les selles, une perte de poids inexplicable, des maux de ventre, un faux besoin d'aller à la selle et une modification des habitudes de selles, ne sont tout d'abord, pas du tout pris au sérieux. C'est pourquoi une grande partie des cancers de l'intestin est diagnostiquée trop tard. Pourtant, on peut le prévenir grâce à des moyens simples et efficaces.

Formation d'un cancer de l'intestin

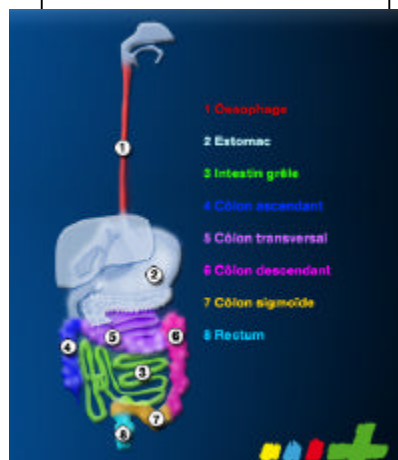


Pour en savoir plus

www.5parjour.ch
www.actiond.ch
www.suissebalance.ch
www.sge-ssn.ch
www.asdd.ch

Presque sans exception, le cancer débute dans la muqueuse et en général, par un stade précancéreux bénin. Les cellules de la muqueuse de l'intestin sont rapidement usées, et remplacées en l'espace de 4 à 8 jours. Ce remplacement des cellules est très fragile. Il peut se produire une surproduction de cellules qui peuvent engendrer des tumeurs bénignes (polypes des muqueuses). Plus de 90% des cas de cancer de l'intestin proviennent de polypes des muqueuses, plus communément appelés adénomes. On ne peut pas distinguer, à l'œil nu, si un adénome est dangereux. Seul un prélèvement de tissus peut donner des précisions. Juste sous la mu-

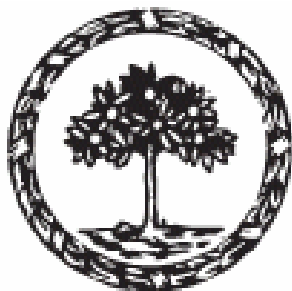
queuse se trouve un réseau de minuscules circuits sanguins servant à l'échange de substan-



ces. C'est pourquoi des saignements peuvent déjà survenir

lors d'une infime blessure muqueuse ou d'ulcères superficiels. Le cancer de l'intestin se forme de manière insidieuse et sans douleur: des estimations démontrent qu'il faut en général dix ans pour qu'un petit adénome se transforme en ulcère cancéreux. Le qualificatif de «malin» indique que le cancer (lat.: carcinome) peut quitter le lieu où il s'est formé. Il traverse d'une part la lamina propria, la membrane qui se trouve entre les muqueuses et la couche musculaire interne, continue de croître à travers les couches musculaires et peut finalement transpercer la paroi abdominale vers l'extérieur. Le cancer peut aussi former des métastases à d'autres endroits.

Les symptômes du cancer de l'intestin



Conseils pour une alimentation équilibrée

Buvez au minimum deux litres d'eau par jour, ou du thé sans sucre.

Vous pouvez consommer, à chaque repas, autant de légumes et de salade que vous le souhaitez et les fruits sont idéal en guise de collation.

Découvrez de nouvelles recettes et remplacez, par exemple, les sauces à la crème et la sauce des viandes par de légères sauces à base de légumes mixés.

Privilégiez des viandes et autres produits carnés maigres, ainsi que des produits laitiers pauvres en graisses.

Octroyez-vous quotidiennement une demi-heure d'activité.

Vous atteindrez les 5 portions conseillées par jour de la manière suivante:

Commencez la journée avec un fruit frais ou un verre de jus de fruits.

Pour les 10 heures et le goûter, mangez, selon la saison, une tomate bien mûre, une carotte croquante ou quelques juteuses tranches de concombre.

Accompagnez chacun des repas principaux d'une bonne portion de légumes et de salade.

Servez à l'apéro des bâtonnets de légumes crus, accompagnés d'une légère sauce au blanc battu ou au séré maigre.

Pour l'apéritif, offrez un verre de jus de légumes ou un cocktail de fruits.

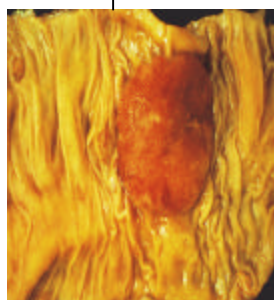
La tumeur qui croît dans l'intestin présente une quantité de petits vaisseaux sanguins qui peuvent facilement être blessés; c'est pourquoi la présence de sang dans les selles fait partie des symptômes les plus importants de la maladie. Une tumeur peut partiellement ou complètement obstruer l'intestin et, de ce fait, modifier totalement les habitudes de selles. Souvent, la modification des habitudes de selles survient de manière progressive et, pour cette raison, n'est pas détectée de façon immédiate. Les symptômes les plus importants sont:

- 1-une perte de poids inexplicable
- 2-la présence de sang dans les selles
- 3-un faux besoin d'aller à la selle

4-des troubles du transit intestinal

5-des douleurs abdominales inconnues et persistantes

Une continuelle perte de sang par les selles peut conduire à l'anémie et à une pâleur. C'est pourquoi une perte d'appétit et d'énergie et une fatigue chronique sont des signes typiques. Comme la tumeur rétrécit l'intestin et



Tumeur cancéreuse du colon

qu'elle empêche la résorption des liquides, il peut également survenir des troubles du transit intestinal, comme un soudain accès de diarrhée et/ou une constipation. Les cellules cancéreuses de l'intestin produisent des glaires qui modifient les selles.

Lorsque la tumeur se situe dans le gros intestin, il n'est

plus du tout possible d'aller à la selle.

Des maux de ventre soudains et continuels peuvent indiquer le début d'une occlusion intestinale causée par la tumeur. Si l'un de ces symptômes apparaît, la Ligue contre le cancer conseille de consulter son médecin de famille, afin d'en déterminer la cause. Ils ne signifient pas forcément la présence d'un cancer de l'intestin. Il peut tout aussi bien s'agir de troubles bénins, comme par exemple des douleurs intestinales fonctionnelles ou des saignements dus à des hémorroïdes. Mais même en présence d'hémorroïdes il peut y avoir, simultanément, un cancer de l'intestin. C'est pourquoi, il est important de demander un examen, même en cas d'hémorroïdes clairement diagnostiquées. Toute présence de sang dans les selles doit être examinée en tenant compte de la possibilité d'une tumeur, et ceci jusqu'à preuve du contraire.

Une vie saine limite les risques

Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante vous aideront à prévenir activement le cancer de l'intestin. Plus tôt le mode de vie sera adapté, plus le risque d'être atteint d'un cancer de l'intestin sera réduit. Surveillez votre alimentation, faites de l'exercice et limitez autant que possible votre consommation d'alcool et de cigarettes. Le risque de contracter d'autres maladies, comme les maladies cardio-vasculaires ainsi que le diabète pourront également être réduits. Reconsidérez votre mode de vie et agissez!

Les facteurs bénéfiques les plus importants sont:

- 1-Pas de surcharge pondérale

2-Une activité physique suffisante

3-Une alimentation riche en fruits et légumes

4-Peu de viande rouge

5-Une consommation d'alcool modérée

Aucun régime ne peut éviter ou même guérir un cancer de l'intestin. Car le cancer n'a jamais une seule origine, divers facteurs entrent en jeu. Mais une alimentation équilibrée et la pratique quotidienne d'une activité physique favorisent la santé et évitent le surpoids.

Le risque d'être atteint d'un cancer de l'intestin est réduit en menant une vie saine. C'est pourquoi, soyez actifs – et

changez votre mode de vie.

Le risque de cancer augmente également lors de surcharge pondérale. Il est donc important de maintenir, si possible, un poids constant afin de prévenir le cancer. Les personnes en surpoids devraient, dans un premier temps, stabiliser leur poids, et ensuite le réduire de façon progressive et durable. d'obésité.

**Faites notre test
de dépistage
du cancer de
l'intestin!**