

Mars Bleu : tous unis contre le cancer colorectal !

Dès à présent, l'ADPS, tout comme la Ligue contre le cancer, se prépare pour Mars Bleu, le mois de prévention du cancer colorectal.



Parole d'expert



Dr. Emmanuel Ricard

Délégué à la prévention et à la promotion des dépistages à la Ligue nationale contre le cancer

Quels sont les chiffres du cancer colorectal en France ?

Le cancer colorectal est un cancer répandu, à la fois chez les hommes (26 212 nouveaux cas en 2023) et chez les femmes (21 370 nouveaux cas en 2023). C'est le 3^e cancer le plus fréquent chez les hommes (après les cancers de la prostate et du poumon) et le 2^e chez les femmes (après le cancer du sein). Il représente la 2^e cause de décès par cancer chez les hommes et la 3^e chez les femmes. Depuis 2010, on observe chaque année une diminution chez les hommes (- 0,5 %), mais une hausse chez les femmes (+ 0,4 %).

En quoi est-ce important de se faire dépister ?

Si, depuis 2010, on enregistre une diminution de la mortalité globale due au cancer colorectal, le dépistage organisé, qui s'adresse aux hommes et aux femmes de 50 à 74 ans, y est pour quelque chose, même si le taux de participation stagne à 33 %.

Il permet de détecter des cancers de façon précoce, et de les retirer par voie endoscopique lorsqu'ils sont tout petits.

Le dépistage organisé permet aussi, lors d'une coloscopie, de repérer et enlever des polypes, qui sont des tumeurs bénignes mais précancéreuses. Contrairement au dépistage du cancer du sein, la possibilité d'agir en amont de la cancérisation existe grâce au dépistage du cancer colorectal.

Sur quels messages permet d'insister Mars Bleu ?

Ce mois de prévention est l'occasion de rappeler que la détection précoce permet de guérir dans 9 cas sur 10. Le pronostic est, en effet, directement lié au stade auquel on trouve le cancer. Mars Bleu sert aussi à rappeler la gratuité et les modalités de mise à disposition des kits de dépistage, ainsi que la simplicité de leur utilisation.

Comment fonctionne-t-il ?

Pour obtenir le kit, il existe trois moyens : aller chez son pharmacien, répondre à la lettre de l'Assurance maladie, ou le commander sur Internet depuis son compte Ameli. Le kit permet de prélever un fragment de selles, et de l'envoyer dans une lettre préaffranchie à un laboratoire d'analyses médicales qui vérifiera s'il y a du sang dedans.

Après avoir fait le prélèvement, il est conseillé de l'envoyer rapidement (de préférence en début de semaine), pour éviter qu'il ne se dégrade.

Quel rôle jouent les associations comme l'ADPS auprès de la Ligue contre le cancer ?

Elles représentent un rouage essentiel dans la sensibilisation au dépistage du cancer colorectal, notamment auprès des personnes qui n'en ont pas entendu parler ou qui pensent que c'est compliqué. Elles permettent d'insister notamment sur les facteurs de risque du cancer colorectal, au premier rang desquels se trouvent le tabac et l'alcool.

Comment prévenir le cancer colorectal ?

Il faut avoir une alimentation riche en fibres, limiter sa consommation de viande rouge à 500 grammes par semaine, lui préférer le poisson et la volaille, et éviter les charcuteries (pas plus de 150 grammes par semaine), surtout celles avec des nitrites, qui sont des conservateurs à qui l'on doit la couleur rose du jambon. Ces nitrites représentent 4 000 cancers colorectaux par an ! Même s'il est moins esthétique, le jambon blanc ou gris est préférable. En plus, il est moins cher. La relation entre alimentation ultra-transformée et cancer colorectal est de plus en plus établie, il faut donc privilégier les produits dont le Nutri-Score est compris entre A et C.

Enfin, l'activité physique est essentielle dans la prévention du cancer colorectal et sa récurrence : en faisant du sport, celle-ci diminue de 20 à 40 % ! ■