

Cancer du côlon: testez-vous vous-même, à la maison

DÉPISTAGE Décelé avant l'apparition des symptômes, le cancer colorectal peut être guéri dans neuf cas sur dix. Une bonne raison de vous faire dépister depuis chez vous.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En Valais, il s'agit du troisième cancer le plus fréquent (selon les chiffres de l'OVS). 4300 nouveaux cas de cancer colorectal sont décelés chaque année en Suisse, pour 1700 décès environ. Si ce cancer est décelé à un stade précoce, les chances de guérison sont toutefois bonnes. Fort de ce constat, le canton a organisé un programme de dépistage à faire chez soi. Après avoir reçu une invitation à participer, vous pouvez commander votre test sur internet, auprès d'une pharmacie agréée ou vous faire inclure par le biais d'un médecin partenaire et procéder vous-même au prélèvement des selles à la maison. Le tout est ensuite adressé à un laboratoire pour analyses.

Ce test FIT s'adresse aux personnes âgées de 50 à 69 ans, domiciliées en Valais et qui ne présentent aucun symptôme. «Aux premiers stades du cancer, il est rare d'être symptomatique», explique Sara Stadelmann, membre du Groupe de référence pour le dépistage du cancer colorectal, membre du comité de la Société médicale du Valais et médecin généraliste à la Maison de santé du Haut-Lac à Vouvry. «D'où l'intérêt de réaliser ce test tous les deux ans, dès l'âge de 50 ans.» Le test et son analyse ne coûtent que 4 fr. 60, quelle que soit votre franchise d'assurance maladie. Selon la spécialiste, «il permet de diminuer de moitié le risque de décéder d'un cancer colorectal avant 80 ans».

Un dépistage rapide, facile et non invasif

«Jusqu'à maintenant, le dépistage du cancer colorectal était individualisé», explique Jean-Bernard Moix, directeur de Promotion santé Valais. «Il fallait se rendre chez son médecin dès l'âge de 50 ans pour faire ensuite une coloscopie auprès d'un gastroentérologue. Or, nous avons à présent ce programme de dépistage organisé qui s'adresse à toute la population asymptomatique du Valais. Nous privilégions ce test plutôt que la coloscopie, parce que celle-ci est plus invasive, contraignante et nécessite une préparation, mais aussi parce qu'il y a peu de gastroentérologues disponibles en Valais.» Il est ainsi possible de toucher plus de monde et de ne proposer la coloscopie qu'aux personnes dont le test reviendrait positif. Un tel dépistage organisé offre aussi une meilleure égalité des chances, puisqu'il permet de toucher des personnes qui ne sont pas forcément suivies par un médecin traitant, ou qui se-

POUR VOUS PRÉSERVER DU CANCER DU CÔLON, IL EST CONSEILLÉ:

de manger des aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).

de réduire la consommation de viande rouge et de produits transformés.

de conserver un poids de santé et une activité physique régulière.

de suivre le programme de dépistage régulièrement, dès l'âge de 50 ans (plus tôt, si vous avez des antécédents familiaux).

d'éviter la consommation de tabac et d'alcool.

INFO NF



«Ce test permet de diminuer de moitié le risque de décéder d'un cancer colorectal avant 80 ans.»

SARA STADELMANN
MEMBRE DU GROUPE DE RÉFÉRENCE POUR LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL, MEMBRE DU COMITÉ DE LA SOCIÉTÉ MÉDICALE DU VALAIS ET MÉDECIN GÉNÉRALISTE À LA MAISON DE SANTÉ DU HAUT-LAC À VOUVRY

raient moins sensibilisées aux problématiques de santé.

Etes-vous une personne à risque?

Parmi les facteurs de risque, on peut citer le surpoids, la consommation d'alcool et de tabac, une alimentation riche en viande rouge, transformée et/ou pauvre en fibres. On constate aussi une corrélation entre l'apparition du cancer colorectal et l'âge des patients, comme l'explique Sara Stadelmann: «A partir de 50 ans, le risque de développer ce cancer augmente, avec un âge moyen d'apparition à 72 ans. Si nous voulons le détecter à un stade précoce, le dépistage doit donc avoir lieu avant cet âge. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé publique le prend en charge de 50 à 69 ans inclus (les frais médicaux occasionnés par le programme sont payés à 90% et hors franchise).»

On considère la population de 50 à 69 ans comme à risque «moyen», mais les patients dont un membre de la famille a pré-

senté un cancer colorectal sont quant à eux à «haut risque». «Ils doivent, pour leur part, bénéficier d'un dépistage individualisé, comme les personnes qui souffrent d'une maladie inflammatoire intestinale (maladie de Crohn ou rectocolite ulcéreuse hémorragique, par exemple).» Pour les personnes aux antécédents familiaux, une coloscopie s'impose et ce, dix ans avant le diagnostic de cancer chez le parent proche. Pour les autres, le dépistage sous la forme du test FIT, tous les deux ans dès l'âge de 50 ans, est suffisant.

Le cancer colorectal, quésaco?

Cette maladie découle de petites lésions – appelées polypes – qui peuvent apparaître dans le côlon et le rectum. Il existe deux types de polypes: ceux qui évoluent en cancer et ceux qui demeurent bénins. Ce cancer se développe lentement: «Entre les premiers polypes et le cancer qui dégénère, on peut souvent compter une dizaine d'années», précise Jean-Bernard Moix. C'est pourquoi il se prête particulièrement bien au dépistage organisé. «Identifié à un stade précoce, il peut être traité directement lors d'une colonoscopie, le gastroentérologue procédant à l'ablation du polype qui est ensuite envoyé en laboratoire pour analyses», explique Sara Stadelmann. «Dépisté à un stade plus avancé, il nécessite une opération et une chimiothérapie. Cette campagne de dépistage permet donc de le diagnostiquer aux stades précoces, quand il peut être traité localement, de façon simple et efficace.»

Plus d'infos: www.depistagecolon-vs.ch/
Pour savoir si le dépistage vous est conseillé, rendez-vous sur www.depistagecolon-vs.ch/fr/concerne-programme-depistage-18.html

ALLÔ, DOCTEUR?

Quels sont les symptômes qui devraient inquiéter?

Aux premiers stades, le cancer colorectal ne présente, en général, aucune symptomatologie. «Avec le temps, le patient peut toutefois développer différents symptômes», détaille Sara Stadelmann: «Un changement dans la fréquence et/ou la consistance des selles, ou l'apparition de douleurs abdominales importantes peuvent alerter. Le cancer provoque parfois des saigne-

ments dans le tube digestif, avec la présence de sang frais (rouge) ou digéré (noir) dans les selles. Contrairement à une intoxication alimentaire, une simple gastroentérite ou des hémorroïdes, ces symptômes se montrent dans ce cas persistants et il convient alors de consulter son médecin traitant.» Ce dernier pourra vous adresser à un gastroentérologue pour un examen plus poussé.

SANTÉ: L'OMBUDESMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDESMAN



En quoi consistent les soins palliatifs?

Les soins palliatifs consistent en la prise en charge globale d'un patient atteint d'une maladie incurable pour atténuer ses souffrances et lui assurer la meilleure qualité de vie possible jusqu'à ses derniers instants. Ils ne visent dès lors plus un but thérapeutique à proprement parler. Ces soins englobent un accompagnement tant physique que psychique (traitements médicaux, soutien psychologique, social et spirituel). Un réseau est constitué pour soutenir le patient de même que son entourage.

Tout comme pour les autres actes médicaux, les soins palliatifs ne peuvent être mis en œuvre qu'avec l'accord du patient capable de discernement ou de son représentant. Ces soins peuvent notamment être dispensés à l'hôpital, à domicile ou dans un établissement médico-social. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

ombudsman

PARTENARIATS