

# Cancer du côlon: un dépistage précoce offre les meilleures chances de guérison

**ONCOLOGIE** Le cancer du côlon n'est pas toujours une fatalité. Un dépistage et de bonnes habitudes permettent de le tenir à distance. Conseils et témoignage.

Qui dit augmentation du vieillissement de la population dit, assez logiquement, augmentation du nombre de certains cancers en Suisse. Selon les informations du registre des tumeurs, on enregistre, en Valais, environ 200 nouveaux cas de cancer du côlon et du rectum par année et 70 à 80 décès annuels qui lui sont liés. «Avec un dépistage, il est toutefois certainement possible d'améliorer cette situation», précise le Dr Reinhard Zenhäusern, oncologue au centre hospitalier du Haut-Valais. Membre du groupe de référence du dépistage du cancer en Valais et ancien président de la Ligue valaisanne contre le cancer, le médecin précise: «Les chances de guérir d'un cancer du côlon dépendent du stade du diagnostic. Si on constate précocement des cas localisés dans le côlon, cette chance de guérison s'élève à plus de 90%. C'est la raison pour laquelle le dépistage est très important.» Aujourd'hui, le canton propose un programme organisé de dépistage à faire soi-même, sur la base d'une liste de patients considérés comme à risque faible ou modéré qui, sur invitation de l'Etat via Promotion santé Valais, procèdent à un prélèvement d'échantillon des selles à domicile, suivi d'un envoi en laboratoires, pour analyses. Pour les personnes à risque plus élevé, la colonoscopie reste l'examen le plus efficace afin d'identifier d'éventuels polypes et de les retirer avant que le cancer ne se développe. «C'est notamment le cas des personnes qui présentent un risque familial, soit des patients dont un frère, une sœur ou un parent a déjà eu un cancer du côlon.» Un dépistage précoce – avant l'âge de 50 ans – est recommandé pour cette partie de la population. «La règle en la matière, c'est de commencer le dépistage dix ans avant l'âge auquel une personne de sa famille a été touchée. Par exemple, si un père a été concerné par un cancer du côlon à 45 ans, on propose le premier dépistage à ses enfants à 35 ans.»

## Les bons gestes de prévention

Le Dr Zenhäusern précise toutefois que cette patientèle ne représente qu'environ 10% des personnes atteintes d'un cancer du côlon. D'autres facteurs de risque entrent donc en considération, parmi lesquels le sexe – les hommes sont généralement plus touchés que les femmes – et l'âge – dans la majorité des cas, ce cancer se manifeste dès l'âge de 50 ans. Mais les habitudes de vie y sont aussi pour beaucoup: «La nourriture joue un rôle important, notamment veiller à avoir un apport suffisant de fibres alimentaires (ndlr: elles sont principalement présentes dans les fruits et légumes). De même, il faudrait éviter une consommation de viande rouge en trop grande quantité.»

## Les bons gestes pour vous préserver du cancer du côlon

**Veillez à conserver un bon apport journalier en fibres (fruits et légumes).**

**Évitez de fumer.**

**Évitez de consommer de trop grandes quantités hebdomadaires de viande rouge.**

**Gardez une activité physique régulière et, si nécessaire, réduisez votre poids.**

**Réduisez votre consommation d'alcool.**

**Observez les habitudes de votre transit intestinal. Si vous constatez un changement, des douleurs ou une perte de poids inexpliquée, consultez.**

**Prenez part au programme de dépistage organisé. Un dépistage précoce offre de meilleures chances de guérison.**



«Les chances de guérir d'un cancer du côlon dépendent du stade du diagnostic.»

**DR REINHARD ZENHÄUSERN**

Oncologue au centre hospitalier du Haut-Valais, membre du groupe de référence du dépistage du cancer en Valais

L'alcool fait aussi figure d'ennemi à abattre, qu'il s'agisse de prévention du cancer du côlon, mais aussi d'autres cancers (comme celui du foie, de l'œsophage ou du pancréas). C'est également le cas du tabagisme, qui peut être à l'origine de divers cancers, parmi lesquels celui du côlon. «Enfin, on ne sait pas exactement pourquoi, mais il semble que si l'on diminue son poids on peut également réduire le risque de cancer», ajoute le spécialiste. «Une chose assez facile à faire – et qu'on fait pourtant peu (rires) – c'est de conserver une activité physique régulière.»

## Au moindre doute, n'ayez pas peur de consulter

La majorité des cancers du côlon se développent à partir d'un polype, qui peut être présent dans l'organisme sans qu'on le sache. «Une fois qu'un polype devient malin, cela peut durer jusqu'à cinq ans avant que le cancer ne soit vraiment nuisi-

ble et symptomatique. Le meilleur médecin reste toujours le patient lui-même. S'il constate du sang dans ses selles, il faut réagir et consulter, ne serait-ce que pour confirmer la piste hémorroïdaire et exclure le cancer du côlon.» De manière générale, toute modification du transit intestinal qui dure plus de quelques jours (ce qui pourrait être le signe, dans ce cas, d'une infection virale ou d'une petite intoxication alimentaire) et qui persiste pendant plusieurs semaines devrait alerter. Tout comme des douleurs abdominales ou une perte de poids inexpliquée de 4 à 6 kilos. «On ne parle pas volontiers de ces modifications du transit intestinal, et ce tabou peut être préjudiciable aux patients», regrette le Dr Zenhäusern.

## «J'étais un cas isolé, sans antécédents familiaux ni risques avant-coureurs»

Ce tabou, Aline Lehmann ne l'a pas du tout. Au contraire, elle a parfaitement compris la nécessité d'en parler. Que l'on soit atteint par le cancer du côlon (afin de ne pas rester seul avec sa souffrance), mais aussi en amont du diagnostic, à titre préventif. «Cela peut vraiment arriver à tout le monde.» Et elle sait de quoi elle parle. En 2009, elle se croit atteinte d'hémorroïdes: «Je n'osais pas appeler le médecin. Dans mon idée, on se mettait à quatre pattes et l'examen à la sonde me paraissait vraiment rébarbatif.» Rendez-vous est pris chez un gastroentérologue. «Finalement, entre le début et la fin de l'examen, je n'ai rien senti.» Mais le diagnostic est sans appel: il y a bel et bien une tumeur. Après une biopsie, un scanner et une IRM, Aline apprend que la tumeur est cancéreuse. «J'avais 45 ans, deux en-

fants à charge, j'étais un cas isolé, sans antécédents familiaux ni risques avant-coureurs – hormis ma consommation de tabac –, c'était assez violent!» Etant donné le stade de son cancer, Aline doit être colostomisée (subir une ablation du rectum). Elle porte dorénavant une poche à vie, mais ne s'interdit rien: «Je veux garder espoir. C'est le seul moyen pour vaincre le cancer!» A l'opération succèdent des séances de chimiothérapie, de rayons et des suivis par IRM afin de s'assurer aussi que le cancer ne colonise pas d'autres organes. Puis les séances s'espacent d'années en années. «Jusqu'à la fin de l'année passée, où l'on m'a dit que j'étais définitivement guérie.»

Selon elle, il est parfaitement possible de bien vivre après un tel cancer. «C'est avec la tête que l'on fait une grande partie du chemin de guérison», affirme-t-elle. «Je n'ai pas de lauriers à recevoir; je vais de l'avant – ce n'est pas dans mon tempérament de regarder en arrière – en vivant normalement.» Qu'il s'agisse de l'activité physique (elle n'évite que les sports de contact, mais elle n'a jamais eu peur de se rendre à la piscine en tankini, a repris récemment le fitness et arpente des kilomètres d'asphalte à moto avec son conjoint) ou la nourriture: «L'eau gazeuse n'est pas recommandée lors de problèmes intestinaux, mais comme je n'aime pas l'eau plate, j'en bois malgré tout. Mes intestins s'habituent. Idem pour la choucroute: je la mange. Il faut juste savoir comment elle est préparée.» Son conseil? Le dépistage: «Si vous avez un seul doute, n'hésitez pas à consulter.» ● **EB**  
Plus d'information auprès de la Ligue valaisanne contre le cancer: [valais.liguecancer.ch](http://valais.liguecancer.ch)

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

En bref

## RENDEZ-VOUS

### Journée des malades

Depuis plus de 80 ans, le premier dimanche de mars marque la Journée des malades. L'objectif est de sensibiliser la population à la situation des personnes malades ou touchées par un handicap. Des manifestations et des actions sont ainsi organisées dans toute la Suisse. Le 5 mars prochain, la journée «Avançons tous ensemble» démontrera à quel point le travail en réseau et la collaboration sont importants, inspirants et porteurs, que l'on soit professionnel, atteint dans sa santé, en situation de handicap, proche ou encore bénévole.

Plus d'infos sur [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)

## SANTÉ PSYCHIQUE

### Activités variées avec l'AVEP

L'Association valaisanne d'entraide psychiatrique organise régulièrement des activités pour se réunir et échanger. Le site de Monthey\_vous propose un atelier qui mêle fabrication de bougies et séance de méditation ce vendredi 3 mars, de 13 h 45 à 17 h (5 francs de participation). Vous êtes plus intéressés par le monde des médias? Il sera possible d'accompagner l'association dans la visite des studios lausannois de la RTS ce samedi 4 mars, moyennant une participation de 10 francs par personne. Rendez-vous à 10 h 30 aux bureaux de l'association.

Pour être tenu au courant des initiatives de l'AVEP: [avep-vs.ch](http://avep-vs.ch)