

# Non au cancer de l'intestin?

En Suisse, chaque année, quelque 4100 personnes sont confrontées à un diagnostic de cancer de l'intestin. Cela signifie chaque jour plus de dix nouveaux malades du cancer de l'intestin.

Chez plus de la moitié des personnes atteintes, la maladie en est déjà à un stade avancé quand elle est diagnostiquée.

Le risque de développer un cancer de l'intestin ou du rectum s'accroît chez les personnes âgées de plus de cinquante ans ou chez celles qui ont eu des cas similaires dans leur famille proche.

Le cancer de l'intestin peut être traité. Plus tôt il est diagnostiqué, plus le pronostic est favorable.

**Agissez.**

Remplissez  
maintenant  
le questionnaire  
d'évaluation  
du risque!



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

## Une vie saine limite les risques de cancer de l'intestin.

Les facteurs bénéfiques:

- pas de surcharge pondérale
- activité physique suffisante
- alimentation riche en fruits et légumes
- peu de viande rouge
- consommation d'alcool modérée

**Agissez.**

Changez votre mode de vie. Une alimentation saine et une bonne activité physique aident à prévenir activement le cancer de l'intestin. Le plus tôt sera le mieux.

## Le dépistage précoce est extrêmement important.

Les symptômes:

- perte de poids inexpliquée
- présence de sang dans les selles
- faux besoin d'aller à la selle
- troubles du transit intestinal
- douleurs abdominales inconnues et persistantes

**Agissez.**

Si vous remarquez un de ces symptômes nous vous conseillons de consulter votre médecin de famille.

## Le risque de cancer de l'intestin est plus élevé dans certains cas.

Les risques particuliers:

- cancer de l'intestin chez un parent/un frère/une sœur
- polypes intestinaux diagnostiqués et opérés par le passé
- inflammation chronique de l'intestin

**Agissez.**

Si l'un des cas précités vous concerne, nous vous recommandons de consulter votre médecin de famille.

Un certain risque de développer un cancer de l'intestin ou des stades précancéreux existe toujours. Voilà pourquoi vous devriez remplir le questionnaire figurant au verso et si nécessaire demander un avis médical.

# Questionnaire

Si aucune des situations à risque précitées ne vous concerne et si vous ne présentez aucun symptôme, vous pouvez, à l'aide de ce questionnaire, évaluer votre risque d'avoir développé un cancer de l'intestin ou un des stades précancéreux.

## Questions générales:

	Réponse	Points	Total
Vous êtes une femme	oui	0	<input type="checkbox"/>
Vous êtes un homme	oui	2	<input type="checkbox"/>
Vous avez moins de 50 ans	oui	0	<input type="checkbox"/>
Vous avez entre 50 et 54 ans	oui	1	<input type="checkbox"/>
Vous avez entre 55 et 59 ans	oui	2	<input type="checkbox"/>
Vous avez entre 60 et 64 ans	oui	4	<input type="checkbox"/>
Vous avez entre 65 et 70 ans	oui	6	<input type="checkbox"/>
Vous avez plus de 70 ans	oui	8	<input type="checkbox"/>
Avez-vous une forte surcharge pondérale?*	oui	1	<input type="checkbox"/>

## Ces questions concernent votre mode de vie au cours des dix dernières années:

Vous mangez chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes**	oui	-2	<input type="checkbox"/>
Vous consommez beaucoup de graisses et mangez chaque jour de la viande grillée ou rouge	oui	2	<input type="checkbox"/>
Vous avez chaque jour une activité physique d'intensité moyenne pendant au moins trente minutes***	oui	-2	<input type="checkbox"/>
Vous buvez chaque jour plus de 2 verres ou 4 dl de boissons alcoolisées	oui	1	<input type="checkbox"/>
Vous fumez	oui	1	<input type="checkbox"/>

## Cette question se réfère aux dix dernières années et concerne les médicaments qui vous ont été prescrits:

Vous avez pris de l'acide acétylsalicylique (Aspirine ou Tiatral) à cause d'une maladie cardiovasculaire	oui	-2	<input type="checkbox"/>
--	-----	----	--------------------------

## Total

### -6 à 2 points

Actuellement, votre risque de cancer de l'intestin n'est pas accru. Veillez à avoir une alimentation saine et une activité physique suffisante. A l'avenir, surveillez les symptômes.

### 3-5 points

Actuellement, votre risque de cancer de l'intestin est relativement accru. Demandez conseil à votre pharmacienne/pharmacien ou à votre médecin de famille, qui vous indiquera la manière de diminuer les risques ou les mesures à prendre.

### Plus de 5 points

Actuellement, votre risque de cancer de l'intestin est nettement accru. Demandez conseil à votre pharmacienne/pharmacien ou à votre médecin de famille, qui vous indiquera les mesures de prévention du cancer de l'intestin.

\* Recherchez votre taille et comparez votre poids avec celui qui figure juste en face. Si votre poids est supérieur ou égal au poids indiqué, vous souffrez d'une forte surcharge pondérale (BMI 30).

Taille	Poids	Taille	Poids	Taille	Poids	Taille	Poids	Taille	Poids
cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg
150	68	160	80	170	90	180	100	190	111
151	68	161	81	171	91	181	101	191	112
152	69	162	82	172	92	182	102	192	113
153	70	163	83	173	93	183	103	193	114
154	71	164	84	174	94	184	104	194	115
155	72	165	85	175	95	185	105	195	116
156	73	166	86	176	96	186	106	196	117
157	74	167	87	177	97	187	107	197	118
158	75	168	88	178	98	188	108	198	119
159	76	169	89	179	99	189	109	199	120

\*\* Une portion représente une bonne poignée ou 120g.

\*\*\* Activité physique quotidienne, comme la marche ou le vélo, que vous pratiquez pendant au moins trente minutes. Vous arrivez ainsi au seuil de la sudation.



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch), Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11

**Partenaires de cette campagne:** GastroMedSuisse, Office fédéral de la santé publique, pharmaSuisse, santésuisse, Société Suisse de Chirurgie Viscérale, Société Suisse de Gastroentérologie, Société Suisse de Médecine générale, Société Suisse de Médecine interne.