

Depistez-le! Traitez-le! Battez-le!

CANCER COLORECTAL : FACTEURS DE RISQUE -INTRODUCTION

Quelques faits utiles.....

1. L'inactivité physique est un facteur de risque de cancer colorectal. Une simple Faire le tour du pâté de maisons peut vous aider à augmenter votre niveau d'activité.
2. Un apport élevé en fruits, légumes et fibres peut réduire le risque de développer un cancer colorectal. Ajoutez des légumes et des fruits colorés à votre alimentation pour aider à prévenir la maladie. Il n'est jamais trop tard pour commencer !



Nous ne savons pas vraiment pourquoi le cancer colorectal se développe chez certaines personnes et pas chez d'autres. Cependant, on a identifié au fil des ans les mêmes facteurs de risque qui augmentent le risque de développer un cancer colorectal chez une personne. Un facteur de risque est quelque chose qui peut augmenter les chances d'une personne de développer une maladie ou une affection.

Les facteurs de risque du cancer colorectal peuvent être divisés en deux groupes principaux : ceux que vous ne pouvez pas changer et ceux qui sont liés au mode de vie et que vous pouvez donc changer vous-même. Pour obtenir de plus amples informations sur les facteurs de risque du cancer colorectal, veuillez lire ce qui suit:

[ALL ABOUT COLORECTAL CANCER RISK FACTORS](#)

Un facteur de risque est quelque chose qui augmente les chances d'une personne de développer une maladie telle que le cancer colorectal. Les facteurs de risque du cancer colorectal peuvent être divisés en deux grandes catégories :

1. Les facteurs de risque que vous ne pouvez pas contrôler ou modifier et
2. Facteurs de risque liés au mode de vie sur lesquels vous avez un contrôle et que vous êtes en mesure de modifier.

Le contenu figurant ci-dessous a été organisé en fonction de ces deux catégories.

Part I: Risk Factors You Cannot Change

- **Âge:**

Plus on vieillit, plus le risque de développer un cancer colorectal augmente. La maladie est cependant plus fréquente chez les personnes de plus de 50 ans, et le risque de développer un cancer colorectal augmente avec chaque décennie. Toutefois, on sait que le cancer colorectal se développe également chez les jeunes. (Patel, 2009 : Gairdiello, 2008)

Au Canada, les taux de cancer colorectal diagnostiqué chez les personnes de moins de 50 ans sont en hausse. Les personnes chez qui on diagnostique un cancer colorectal avant l'âge de 50 ans sont généralement désignées comme des patients atteints d'un cancer colorectal d'apparition précoce et elles doivent faire face à des défis et à des problèmes uniques en ce qui concerne leur maladie et leurs traitements. Le CCRAN s'est donné pour mission de sensibiliser et d'éduquer la population à la progression du cancer colorectal à un âge précoce. Restez à l'écoute alors que nous lançons notre programme "**Never Too Young**" (N2Y) pour soutenir la population des jeunes adultes atteints de cancer colorectal!

- **Histoire personnelle de polypes colorectaux et de cancer colorectal**

Des antécédents personnels de polypes (excroissances non cancéreuses sur la paroi interne du côlon ou du rectum) peuvent augmenter le risque de développer un cancer colorectal. Il existe différents types de polypes, mais un type de polype, appelé adénome, peut augmenter le risque de développer un cancer colorectal.

En outre, une personne qui a développé un cancer colorectal, en particulier avant 50 ans, peut développer la maladie une seconde fois dans d'autres régions du côlon ou du rectum. (Eide et al, 2006) L'adoption d'un mode de vie sain par l'adoption d'un régime alimentaire à base de plantes et l'incorporation d'exercices réguliers conformément aux recommandations du World Cancer Research Fund (WCRF) peuvent contribuer à minimiser ce risque. Parlez toujours à votre médecin avant d'intégrer l'exercice physique dans votre routine.

- **Antécédents personnels de maladies inflammatoires de l'intestin (MII)**

Si une personne souffre depuis longtemps d'une maladie inflammatoire du côlon, telle que la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn, elle peut augmenter son risque de développer un cancer colorectal. La colite ulcéreuse et la maladie de Crohn sont des affections dans lesquelles les cellules de la muqueuse du côlon ou du rectum s'enflamment sur une longue période. Les cellules peuvent sembler anormales mais ne sont pas de véritables cellules cancéreuses. Elles peuvent cependant se transformer en cancer au fil du temps. Le risque de développer un cancer colorectal augmente donc, tout comme la nécessité de se soumettre à un dépistage plus fréquent de la maladie. (S. Itzkowitz et al, 2004)

Les gens confondent souvent **les maladies inflammatoires de l'intestin (MII)** avec **le syndrome du côlon irritable (SCI)**. Le syndrome du côlon irritable n'augmente pas le risque de cancer colorectal. Il s'agit d'un trouble courant qui affecte le gros intestin. Les signes et les symptômes comprennent des crampes, des douleurs abdominales, des ballonnements, des gaz et de la diarrhée ou de la constipation, ou les deux.

- **Antécédents familiaux de cancer colorectal ou de polypes adénomateux (adénomes)**

Les parents au premier degré (parents, frères et sœurs et enfants) d'une personne qui a eu un cancer colorectal courent un risque accru de développer un cancer colorectal, surtout si le parent a eu un cancer avant l'âge de 50 ans.

Si plusieurs membres de la famille ont eu un cancer colorectal, les risques de développer la maladie sont plus élevés. Dans certains cas, les cancers au sein d'une même famille peuvent résulter d'une exposition commune à un agent cancérigène de l'environnement (agent cancérigène) ou de facteurs liés à l'alimentation ou au mode de vie. Il se peut que cela n'ait pas grand-chose à voir avec un syndrome héréditaire. (J. Olsen et al. 2004)

Le fait que des membres de la famille au premier degré aient eu des adénomes (le type de polypes qui deviennent cancéreux avec le temps s'ils ne sont pas enlevés) est également lié à un risque plus élevé de cancer colorectal.

- **Syndromes héréditaires**

Les syndromes génétiques transmis de génération en génération dans la famille peuvent augmenter le risque de développer un cancer colorectal. Ces syndromes sont à l'origine d'environ 5 % des cancers colorectaux. Les deux syndromes héréditaires les plus couramment liés aux cancers colorectaux sont les suivants:

Polypose Adénomateuse Familiale (PAF) Et Cancer colorectal héréditaire sans polypose (HNPCC):

Polypose Adénomateuse Familiale (PAF) : La PAF est causée par des changements (mutations) dans un gène appelé le gène APC. Une personne hérite de ce gène de ses parents, ce qui lui fait développer des centaines ou des milliers de polypes dans la paroi du côlon et du rectum, généralement au début de l'âge adulte ou même dès l'adolescence. Les personnes atteintes de PAF non traitées ont plus de 90 % de chances de développer un cancer colorectal dans l'un de ces polypes avant l'âge de 45 ans et représentent 1 % de tous les cancers colorectaux. Le développement du cancer colorectal peut être évité en recourant à la chirurgie préventive (ablation du côlon). (A. Kinney et al., 2007)

Il existe deux sous-types de ce trouble :

- **PAF atténué :** Les patients ont moins de polypes (moins de 100) et le cancer colorectal peut survenir à un âge plus avancé.
- **Syndrome de Gardner :** Les patients ont également des tumeurs non cancéreuses de la peau, des tissus mous et des os.

Cancer colorectal héréditaire sans polypose (HNPCC): Le HNPCC est communément appelé syndrome de Lynch et il est causé par une mutation héréditaire dans l'un des deux gènes suivants : le gène MLH1 ou le gène MSH2. Cependant, des modifications dans d'autres gènes peuvent également causer le syndrome de Lynch. Ces gènes sont bien connus pour aider à réparer le matériel génétique (ADN) qui a été endommagé, un peu comme les correcteurs orthographiques détectent les fautes d'orthographe sur les ordinateurs. Le cancer du côlon peut se développer chez les personnes atteintes du HNPCC à un âge précoce, bien qu'il n'y ait pas autant de polypes qui se développent dans le côlon que dans le PAF. Il représente toutefois environ 3 à 4 % de tous les cancers colorectaux. Le risque à vie de cancer colorectal chez les personnes atteintes de cette maladie peut atteindre 70 à 80 %. (M. Scheurhen et al., 2001)

Syndrome de Peutz-Jeghers : Le syndrome de Peutz-Jeghers est une maladie héréditaire rare caractérisée par des taches de rousseur autour de la bouche (et parfois sur les mains et les pieds) des personnes touchées et de gros polypes dans leur tube digestif. Le risque de cancer colorectal, ainsi que de plusieurs autres cancers, qui apparaissent généralement à un âge

plus précoce que la normale, est fortement accru. (L. Boardman et al., 1998)

Syndrome de Turcot : Il s'agit d'une maladie héréditaire rare, dans laquelle les personnes ont un risque plus élevé de développer des adénomes et un cancer colorectal, ainsi que des lésions cérébrales.

Polypose associée aux MUTYH : Ce syndrome héréditaire permet l'apparition de polypes qui deviendront probablement cancéreux si le patient n'est pas soumis à un examen approfondi lors d'une coloscopie régulière. Ces personnes présentent également un risque accru de cancer de l'intestin grêle, de la peau, des ovaires et de la vessie. Ce syndrome est causé par des mutations dans le gène MUTYH et conduit souvent à un cancer à un âge plus précoce.

- **Origine raciale et ethnique**

Les Afro-Américains ont les taux d'incidence et de mortalité du cancer colorectal les plus élevés de tous les groupes raciaux, en particulier aux États-Unis. (E. Mitchell, et al., 2009)

Les Juifs ashkénazes sont des Juifs d'origine est-européenne. Ils présentent l'un des risques les plus élevés de cancer colorectal de tous les groupes ethniques du monde, causé par plusieurs mutations génétiques. (I. Shapira et al., 2002 ; DS. Weinberg et al., 2006)

- **Histoire personnelle d'autres cancers**

Les femmes qui ont des antécédents de cancer des ovaires, de l'utérus, de l'endomètre ou du sein ont un risque légèrement plus élevé de développer un cancer colorectal. Il convient de respecter les directives spéciales de dépistage pour ces patientes. (M. Manuel et al., 2007)

- **Type II Diabetes**

La littérature scientifique soutient que les personnes atteintes de diabète de type 2 (généralement non insulino-dépendantes) peuvent avoir un risque accru de développer un cancer colorectal. Le diabète de type 2 et le cancer colorectal partagent certains des mêmes facteurs de risque (tels que la surcharge pondérale). Quoi qu'il en soit, même en tenant compte de ces facteurs, les personnes atteintes de diabète de type 2 continuent à courir un risque accru. (Liu et al., 2008)

Partie II : Facteurs de risque liés au mode de vie que vous pouvez changer

- **Régime alimentaire**

50 % des cancers, y compris le cancer colorectal, peuvent être évités grâce à l'adoption d'un mode de vie sain, qui comprend une alimentation riche en légumes, en fruits et en fibres et la pratique régulière d'un exercice physique. Le cancer colorectal semble être associé à un régime alimentaire riche en graisses, en viandes rouges et en viandes transformées et pauvre en fibres, en légumes et en fruits. Il existe un lien entre la cuisson des viandes à très haute température et le cancer colorectal. La méthode de cuisson peut varier (friture, grillage ou grillage) mais les substances chimiques créées lors de la cuisson à haute température augmentent le risque de cancer tout autant dans ces différentes méthodes. (Kouskik, 2008 ; Langman 2002 ; Vinikoor 2008) Pour en savoir plus sur la prévention du cancer colorectal et la prévention des récives, veuillez consulter la section Prévention du cancer colorectal et la section Aliments pour la vie de notre site web.

- **Mode de vie sédentaire/inactivité physique**

Un mode de vie inactif peut entraîner un cancer colorectal car les matières fécales ont tendance à rester plus longtemps dans le côlon. La pratique régulière d'une activité physique peut réduire le risque en stimulant le mouvement du côlon et le passage des déchets dans le côlon. (Salz et al., 2006 ; Giovannucci et al., 2006)

- **Obésité**

Les personnes obèses ont un risque accru de cancer colorectal et un risque accru de mourir d'un cancer colorectal par rapport aux personnes considérées comme ayant un poids normal. (Pasche et al., 2008)

- **Tabagisme**

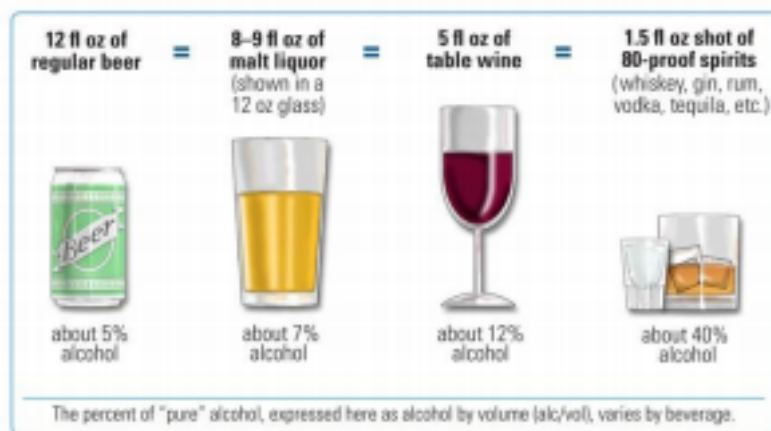
Les fumeurs courent un risque accru de développer et de mourir d'un cancer colorectal. Bien que le tabagisme soit une cause bien connue de cancer du poumon, certaines substances cancérigènes (cancérogènes) sont avalées et peuvent provoquer des cancers du système digestif, comme le cancer colorectal. (Botteri et al., 2008)

- **Consommation excessive d'alcool**

Le cancer colorectal a été lié à une consommation excessive d'alcool, en partie due au fait que les gros consommateurs d'alcool ont tendance à avoir de faibles niveaux d'acide folique dans le corps. Des preuves montrent également que l'éthanol (un agent cancérigène) contenu dans la boisson alcoolisée semble être le facteur le plus important dans l'augmentation du risque de cancer. (Bongaerts et al., 2008)

Selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, la consommation d'alcool devrait être limitée à deux verres par jour pour les hommes et à un verre par jour pour les femmes. Qu'est-ce qui constitue un seul verre ?

1 boisson = 5 oz de vin = 1,5 oz de spiritueux = 12 oz de bière



La manière dont cette maladie est détectée, traitée et surveillée s'est beaucoup améliorée. Le taux de mortalité a diminué grâce au dépistage et la qualité de vie des patients chez qui la maladie a été diagnostiquée s'est considérablement améliorée. Quels que soient vos facteurs de risque, l'adoption d'un mode de vie sain et l'accès à un dépistage régulier ne peuvent que contribuer à réduire vos chances de recevoir un diagnostic de cancer colorectal. La prévention est essentielle.

Veillez nous appeler. Nous sommes impatients de vous aider.

Sources:

American Cancer Society

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/risk-factors-for-colorectal-cancer>

Cancer.Net

<https://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/risk-factors-and-prevention>

Canadian Cancer Society

<http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-type/colorectal/risks/?region=on>

The Cleveland Clinic Taussig Cancer Centre

http://my.clevelandclinic.org/disorders/Colorectal_Cancer/hic_Risk_Factors_for_Colorectal_Cancer.aspx

Mayo Clinic

<http://www.mayoclinic.com/health/colon-polyps/DS00511/DSECTION=risk-factors>

Oncolink

<http://www.oncolink.org/types/article.cfm?c=5&s=11&ss=82&id=7017>