

Contactez
le comité de
la Ligue le
plus proche
de chez vous
pour connaître
ses actions de
prévention et
d'information.

ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS



Ce document indique comment réduire le risque de cancer colorectal et les modalités de dépistage selon l'âge et le niveau de risque

Chaque année, près de 47 600 nouveaux cas de cancer colorectal sont détectés chez l'homme et chez la femme, et plus de 17 100 décèdent des suites de cette maladie*. Pourtant, détecté à un stade précoce, le cancer colorectal peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Bonne nouvelle : dans la plupart des cas, il est possible d'agir !

En adoptant les bons réflexes, en connaissant les facteurs de risque, et grâce au dépistage organisé, vous pouvez agir favorablement sur votre santé.

*INCa - Panorama des cancers en France - Édition 2023

Les bonnes pratiques



Ne pas fumer



Pratiquer une activité
physique modérée à intensive
au moins 30 min par jour



Éviter l'alcool



Limiter la consommation de
viande rouge, charcuterie,
nitrites et graisses animales



Surveiller et
stabiliser
son poids



Augmenter la consommation de
légumes, fruits à coques, fruits
et aliments riches en fibres



Limiter
l'exposition
aux UV



Réaliser un examen
gynécologique une fois par an



Se faire
vacciner
contre les HPV



Participer aux dépistages
organisés (sein, col de l'utérus,
colorectal)



Consulter en cas de symptômes ou de doute

La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

Tapez 1 pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

Tapez 2 pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.social@ligue-cancer.net)

Tapez 3 pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (AIDEA@ligue-cancer.net)

ÉDITION JANVIER 2026



CANCER DU CÔLON ET DU RECTUM

COMPRENDRE, PRÉVENIR, DÉPISTER





“

Agir pour sa santé, c'est possible dès aujourd'hui :

En comprenant mieux le **cancer colorectal** (côlon et rectum), vous pouvez agir pour **réduire les risques et détecter la maladie plus tôt**, quand elle se soigne le mieux.

Le cancer colorectal concerne autant les hommes que les femmes.

Il se développe le plus souvent **lentement**, ce qui laisse du temps pour **agir efficacement**, notamment grâce au dépistage.

Le cancer colorectal en quelques mots



**Bonne nouvelle :
détecté tôt, le
cancer colorectal
se guérit dans
9 cas sur 10.**

47 000 / AN

nombre de personnes
diagnostiquées d'un
cancer colorectal

17 000 / AN

nombre de décès liés
au cancer colorectal

71 ANS

âge médian au
moment du diagnostic



2^e cancer le
plus fréquent
chez la femme



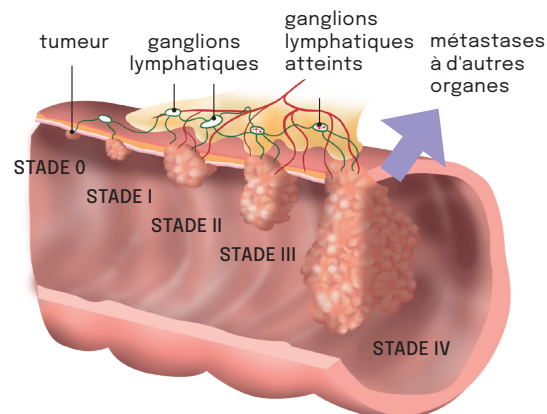
3^e cancer le
plus fréquent
chez l'homme

COMMENT SE DÉVELOPPE CE CANCER ?

Dans 80 % des cas, le cancer colorectal se développe à partir d'un polype, une petite excroissance bénigne de la paroi de l'intestin. Ce polype va grossir et évoluer le plus souvent vers une lésion précancéreuse (adénome) sans symptôme particulier.

Une partie d'entre eux évoluera vers un cancer dans les 10 ans.

Ces polypes évoluent lentement et peuvent être repérés et retirés avant qu'ils ne deviennent cancéreux, d'où l'importance de leur surveillance et de leur ablation.



CERTAINS FACTEURS DE RISQUE NE PEUVENT PAS ÊTRE MODIFIÉS



ÂGE

L'âge est le premier facteur de risque de développer un cancer colorectal.

Le cancer colorectal survient majoritairement chez les femmes et les hommes à partir de 50 ans.

ANTÉCÉDENTS POUR LESQUELS LE RISQUE EST ÉLEVÉ :



ANTÉCÉDENTS PERSONNELS

- Antécédent personnel de cancer colorectal ou existence d'un (ou plusieurs) polypes (adénomes) lors d'une coloscopie antérieure.
- Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI - maladie de Crohn et rectocolite hémorragique)



ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

- Parent au premier degré (père, mère, frère, sœur, enfant) qui a été atteint d'un cancer colorectal ou d'adénome avancé avant l'âge de 65 ans, ou de deux parents quel que soit leur âge.
- Plusieurs parents au deuxième ou troisième degré qui ont été atteints de cancer colorectal, quel que soit leur âge.

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX AVEC PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE POUR LESQUELS LE NIVEAU DE RISQUE EST TRÈS ÉLEVÉ :

Dans certaines familles, des formes héréditaires existent. Un avis médical est nécessaire.



PRÉ-DISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

On suspecte une prédisposition génétique lorsque deux parents du premier degré (père, mère, sœur, frère, enfant) sont atteints par un cancer colorectal, de l'utérus ou des ovaires dont au moins un avant l'âge de 50 ans.



MUTATIONS GÉNÉTIQUES

Une mutation génétique a été identifiée chez un parent du premier degré. Syndrome de Lynch (cancer colorectal héréditaire sans polyposis), ou polyposis adénomateux familial.



Si vous êtes concerné par un risque particulier, parlez-en à votre médecin. Un suivi adapté peut être proposé.

Facteurs de risque et prévention



PEUT-ON RÉDUIRE LE RISQUE ?

Oui, grâce à la prévention. Plusieurs habitudes de vie ont un impact direct sur le risque de cancer colorectal.

LES FACTEURS DE RISQUE ÉVITABLES :



alimentation déséquilibrée



surpoids et obésité



manque d'activité physique et sédentarité



consommation d'alcool



consommation de produits contenant des nitrites



consommation d'aliments ultra transformés



tabagisme

LE SAVIEZ-VOUS ?

21 %

des cancers colorectaux chez les personnes de plus de 30 ans sont liés à la consommation d'alcool*.

Il n'existe pas de seuil sans risque : le risque augmente dès le premier verre.

4 000

cancers colorectaux par an sont liés à la consommation de produits contenant des nitrites (charcuteries, etc.)**.



LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

	À PRIVILÉGIER	À LIMITER
ALIMENTATION	· Fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes (au moins 5 portions par jour) · Aliments riches en fibres (pâtes complètes, pain complet, pain au son, etc.) · Produits laitiers pauvres en graisses (apport suffisant en calcium) · Produits Nutriscore ABC si possible	· Viandes rouges : moins de 500 g par semaine · Charcuteries : moins de 150 g par semaine et privilégier le sans nitrite · Viandes très grillées, friture ou barbecue · Aliments ultratransformés et additifs : consulter la liste des ingrédients ou utiliser des applis pour détecter les additifs
ACTIVITÉ PHYSIQUE	· Au moins 30 minutes d'activité modérée ou intense par jour (marche rapide, vélo, jardinage, etc.) · Chaque pas compte : 30 minutes d'activité physique modérée et régulière peuvent diminuer le risque de cancer colorectal jusqu'à 20 %*	· Limiter les temps passés assis ou allongés (hors temps de sommeil) pour lutter contre la sédentarité
ALCOOL	· Limiter la consommation autant que possible · Toute consommation régulière augmente le risque de cancer colorectal	
TABAC	· Le tabac est un cancérogène avéré · Arrêter de fumer réduit progressivement le risque	

* santepubliquefrance.fr/les-actualites/2018/consommation-d-alcool-et-perception-des-risques-de-cancers-dus-a-l-alcool-donnees-du-barometre-cancer-2015
** <https://www.anses.fr/en/system/files/ERCA2020SA0106Ra.pdf>

* Orange ST. What is the optimal type and dose of physical activity for colorectal cancer prevention? Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2023 Oct;66:101841. doi: 10.1016/j.bpg.2023.101841. Epub 2023 May 24. PMID: 37852708.

Le dépistage : un geste simple qui sauve des vies

POURQUOI SE FAIRE DÉPISTER ?

- Le dépistage permet de détecter un cancer avant les symptômes
- Détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 90 % des cas
- Il permet aussi de repérer et retirer des polypes avant qu'ils ne deviennent cancéreux et dangereux. On évite ainsi le cancer.



Ne pas réaliser son dépistage, c'est perdre la chance d'agir tôt.

OÙ OBTENIR LE KIT ?

- Chez votre médecin, pharmacien, gynécologue ou gastroentérologue
- En ligne : monkit.depistage-colorectal.fr



POURQUOI EST-CE SI EFFICACE ?

Le cancer colorectal se développe lentement.

80 % des cancers colorectaux proviennent d'un polype sur la muqueuse intestinale. Tous les polypes ne deviennent pas cancéreux : sur 1 000 polypes, environ 100 évoluent en adénomes et environ 25 progressent ensuite vers un cancer.

Le dépistage permet d'intervenir avant que les polypes n'évoluent. En grossissant, certains polypes saignent. Le dépistage consiste à repérer, dans les selles, des traces de sang qui ne sont pas visibles à l'œil nu.



EN QUOI CONSISTE LE TEST ?

- Un test simple, rapide et indolore, à faire chez soi
- Il recherche la présence de sang invisible dans les selles
- Un résultat positif ne signifie pas forcément un cancer, mais nécessite un examen complémentaire

POUR QUI ?

- Femmes et hommes de 50 à 74 ans
- Sans symptôme ni antécédent particulier



Consultez votre médecin sans attendre si :

- Vous observez du sang dans les selles
- Vous avez des douleurs abdominales persistantes
- Votre transit change durablement

Le dépistage est destiné aux personnes sans symptômes.

LES MODALITÉS DU DÉPISTAGE



J'ai entre 50 et 74 ans.



Je reçois une invitation pour la réalisation de mon dépistage par l'assurance maladie.



Je me rends chez mon médecin traitant, mon pharmacien, ou je vais sur le site : monkit.depistage-colorectal.fr.



Je réponds au questionnaire qui vérifie si je suis éligible au dépistage ou si d'autres examens sont nécessaires.



Je réalise mon dépistage à la maison : remplir la fiche d'identification, faire le prélèvement, inscrire la date du prélèvement sur le tube et la fiche d'identification, fermer l'enveloppe en plastique pour le tube, mettre l'enveloppe en plastique et la fiche d'identification dans l'enveloppe T.



J'envoie mon prélèvement par la Poste. Attention, il est recommandé de poster tout de suite votre kit, de préférence en début de semaine et après un jour férié.



Vous recevrez quelques semaines plus tard vos résultats. Dans un premier temps un SMS puis un résultat en ligne.



En cas de résultat positif, votre médecin traitant sera informé.



RÉSULTAT NÉGATIF (96 % des cas)

Nouveau test dans 2 ans

RÉSULTAT POSITIF (4 % des cas)

Dans la majorité des cas, il ne s'agit pas d'un cancer. Pour identifier l'origine du saignement une coloscopie doit être réalisée par un gastro-entérologue (cet examen permet parfois de retirer un polype immédiatement)

Testez vos connaissances



LE CANCER COLORECTAL TOUCHE UNIQUEMENT LES HOMMES

Il concerne les hommes comme les femmes.



UN TEST DE DÉPISTAGE POSITIF SIGNIFIE FORCÉMENT QUE VOUS AVEZ UN CANCER

Cela indique la présence de sang dans les selles, mais d'autres causes sont possibles.

Une coloscopie est nécessaire pour vérifier quelle est la cause du saignement et s'il y a un cancer ou une tumeur bénigne.



LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL EST RECOMMANDÉ À PARTIR DE 50 ANS

Il est proposé tous les 2 ans aux personnes de 50 à 74 ans sans symptôme ni antécédent particulier.



LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL RÉDUIT LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL

Toute consommation régulière augmente le risque, il n'existe pas de seuil sans danger.



DÉTECTÉ TÔT, LE CANCER COLORECTAL SE GUÉRIT DANS LA MAJORITÉ DES CAS

Pris à un stade précoce, il se guérit dans 9 cas sur 10.



LIMITER LA CONSOMMATION DE PRODUITS CONTENANT DES NITRITES (CHARCUTERIE, VIANDE, ETC.) RÉDUIT LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL

Selon ANSE, 4000 cancers colorectaux par an sont attribuables à la consommation de charcuterie contenant des nitrites.

