

# LE SAVIEZ-VOUS?

1 personne sur 23 est touchée par le cancer du côlon.



Le cancer du côlon touche les hommes et les femmes de manière égale.



1 personne sur 5 est diagnostiquée avant l'âge de 54 ans.



✓ur:

GET YOUR  
**REAR**  
IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, and Caboose Cup™ sont les événements de levée de fonds emblématiques de la Colon Cancer Coalition. Ces événements sont organisés dans près de 50 villes chaque année et les fonds levés restent dans leurs communautés locales respectives pour financer les programmes de dépistages, de sensibilisation et de soutien aux patients.

Consultez [coloncancercoalition.org/events](http://coloncancercoalition.org/events) pour trouver un événement près de chez vous.

Pour plus de renseignements sur le cancer du côlon, veuillez vous rendre sur:  
[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

Aidez-nous à faire davantage de sensibilisation en « likant », en partageant et en nous suivant.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® sont des marques déposées de la Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ est une marque de la Colon Cancer Coalition.

# DÉPISTAGE DU CANCER DU COLON : LE B.A.-BA

Soyez au courant.  
Faites-vous dépister.



[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

# OPTIONS DE DÉPISTAGE

## Tests à faire à la maison sur les selles

Ces tests recherchent la présence de sang et/ou de cellules anormales dans vos selles. Ces kits de test sont renvoyés par courrier ou déposés chez votre médecin. Si du sang ou des anomalies sont détectés, une coloscopie est nécessaire.

- Test immunochimique fécal (TIF) : tous les ans
- Test de recherche de saignement occulte fécal : tous les ans
- Test d'ADN fécal multimarqueur : tous les trois ans

## Dépistage visuel

Lors d'une consultation en cabinet, votre docteur regardera de près votre côlon et votre rectum pour y rechercher la présence de polypes ou la manifestation d'un cancer. Les coloscopies peuvent également prévenir le cancer en permettant l'ablation de polypes dès qu'ils sont détectés. Ces examens exigent une purge totale du côlon (préparation) la veille du test.

- Coloscopie : Tous les dix ans lorsque les résultats sont normaux\*
- Coloscopie virtuelle : Tous les cinq ans\*

*\*Votre médecin peut vous recommander un calendrier de dépistage visuel différent en fonction de vos antécédents médicaux et vos résultats antérieurs.*

## Visite chez le médecin

Une simple analyse sanguine chez votre médecin est possible si vous ne souhaitez pas réaliser le test des selles à la maison ou le test visuel.

## Une note sur les polypes colorectaux avancés.

Si un polype est retiré lors d'une coloscopie, demandez à votre médecin de réaliser des dépistages plus précoces et fréquents pour vous et vos parents au premier degrés (parents, frères et sœurs et enfants). Des dépistages plus précoces et plus fréquents peuvent être avisés.

# ASTUCES COLOSCOPIE

Il n'existe aucune option de dépistage plus efficace que la coloscopie pour la détection et la prévention du cancer du côlon. Suivez ces trois étapes afin de réduire au minimum votre anxiété et faire en sorte que votre coloscopie soit plus confortable.

## 1. Prenez rendez-vous.



Le fait de téléphoner pour prendre rendez-vous peut constituer la partie la plus difficile de la coloscopie. N'oubliez pas que vous risquez de devoir vous absenter du travail pour la journée de préparation et le jour du test à proprement parler.



**Astuce en prime:** Prenez rendez-vous pour le lundi matin, ainsi vous pouvez vous préparer le dimanche et vous ne manquerez qu'une seule journée de travail. Choisissez un rendez-vous tôt le matin dans la mesure où vous devrez jeûner et que vous voudrez manger le plus vite possible!

## 2. Préparez-vous.



Un côlon propre facilite la détection et l'ablation des polypes. Assurez-vous de suivre les consignes de votre médecin et de poser des questions par avance en cas de confusion.

Dans la plupart des cas, la purge de la voie digestive consiste en un régime d'aliments blancs pendant plusieurs jours avant le test et d'un régime de liquides translucides la veille. Liste des courses:

- Riz blanc, pâtes et pain
- Purée de pommes de terre (épluchées)
- Fruits et légumes en conserve
- Jus de fruit translucides (le jus de pomme est conseillé)
- Gelée Jell-o (mais éviter les colorants rouge, orange ou violet)
- Sodas translucides (Sierra Mist ou 7-up, beaucoup de cliniques autorisent même la consommation de racinette (root beer)!)
- Café ou thé (sans lait ni crème)
- Bouillon

Votre médecin vous prescrira un laxatif liquide. Pour qu'il passe mieux:

- Buvez-le frais
- Buvez-le avec une paille positionnée à l'arrière de la bouche
- Sucez des bonbons durs acides ou au citron pour en masquer le goût



**Astuce en prime:** Si la consigne vous demande de le mélanger à une autre boisson (par exemple du Gatorade), évitez d'utiliser votre parfum favori, sinon vous n'en boirez plus jamais après !

Il est essentiel de rester à proximité de toilettes pendant la journée de préparation. Beaucoup de patients trouvent que des lingettes humectées rendent le processus plus confortable que du papier toilette.



**Astuce en prime:** Appliquez de la crème pour les hémorroïdes (ou même de la crème de change pour l'érythème fessier du nourrisson) avant de commencer la préparation pour protéger votre peau et réduire la gêne. Puis appliquez aussi souvent que nécessaire.



## 3. Détendez-vous.

Il est important d'être détendu le jour du test. Une anxiété accrue peut rendre le processus moins confortable. N'ayez pas peur de poser des questions au sujet de la sédation, du processus ou de la prise en charge de la gêne.

Après votre coloscopie, posez des questions sur les résultats. Puis cherchez à savoir lorsque vous devrez faire votre prochaine coloscopie ou si vous devez faire quoi que ce soit d'autre.