

Le 23 janvier 2007

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL

Le cancer colorectal peut être vaincu s'il est dépisté assez tôt. Cependant, il vous faudra modifier votre mode de vie pour prévenir en premier lieu l'apparition de ce type de cancer. Voici quelques mesures importantes que vous pouvez prendre pour diminuer votre risque de présenter un cancer colorectal.

Soyez attentif à toute altération de votre état de santé

Apprenez à connaître votre corps et à signaler les changements à votre médecin dès que possible. Il peut s'agir de plaies qui ne cicatrisent pas ou de changement dans les selles. Les médecins sont formés pour déceler rapidement les signes avertisseurs du cancer.

Renseignez-vous sur les antécédents médicaux de votre famille

Les antécédents familiaux de cancer colorectal sont un indicateur de risque accru qui peut avoir pour origine des facteurs héréditaires, un mode de vie malsain ou une combinaison des deux. Renseignez-vous sur les antécédents médicaux de votre famille et signalez à votre médecin de famille tout diagnostic de cancer posé chez un parent proche (parent, frère, sœur ou enfant).

Ne fumez pas et évitez l'exposition à la fumée du tabac

Le fait de beaucoup fumer pendant longtemps peut également accroître le risque de cancer colorectal. Les études montrent que les fumeurs courent entre 30 et 40 pour cent de risques de plus que les non-fumeurs de mourir du cancer colorectal, en raison de la présence plus fréquente de polypes chez les fumeurs.

Mangez des aliments sains variés

Vous devriez manger tous les jours divers aliments sains appartenant aux groupes suivants pour diminuer votre risque de cancer :

- Produits céréaliers (entre 5 et 12 portions)
- Fruits et légumes (entre 5 et 10 portions)
- Produits laitiers (entre 2 et 4 portions)
- Viandes et substituts (entre 2 et 3 portions)

Vous devriez limiter votre consommation de graisse en mangeant plus légèrement et moins gras et en choisissant moins d'aliments à forte teneur lipidique – en particulier la graisse animale.

Buvez de l'alcool avec modération et évitez même d'en boire. Limitez votre consommation à un ou deux verres par jour.

Restez actif et maintenez un poids sain

Les exercices réguliers vous permettent de rester en bonne santé et réduisent votre risque de cancer. Essayez d'être actif presque tous les jours. Il vous suffit de faire une marche vigoureuse, d'emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur et même de faire des travaux ménagers et des travaux autour de la maison. L'important, c'est de faire des exercices assez vigoureux pour augmenter votre rythme cardiaque pendant au moins 30 minutes.

Maintenir un poids sain est aussi important, car l'obésité semble être un facteur de risque du cancer.

-30-

Renseignements (médias) :

David Spencer
Bureau du ministre
416 327-4320

Dan Strasbourg
Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
416 314-6197

Available in English.

www.health.gov.on.ca/indexf.html