



SENSIBILISER MA FAMILLE AU RISQUE DE CANCER COLORECTAL



Je suis atteint d'un cancer colorectal (CCR) et bien que je sois personnellement touché par cette maladie, les membres de ma famille sont aussi concernés. En effet, bien que 80% des cas de CCR soient sporadiques, c'est-à-dire spontanés, si je suis touché par un CCR je dois informer ma famille pour un suivi individualisé. Il est donc essentiel d'échanger avec eux afin de les sensibiliser et les inciter à se faire dépister sans tarder. Si le dépistage devait révéler la maladie, le diagnostic à un stade précoce est associé à un bien meilleur pronostic et une meilleure qualité de vie.

Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.



COMPRENDRE LES NOTIONS DE RISQUE ET DE PRÉDISPOSITION

Si je suis atteint d'un CCR, alors les membres de ma famille au premier degré (frère, sœur, enfant...) ont un risque plus élevé de développer un CCR, par rapport à la population générale.

Le risque varie selon :

- ▶ le degré de parenté,
- ▶ le nombre et l'âge des parents atteints au moment de la déclaration de leur maladie.

> Rubrique En Savoir + [Facteurs de risque / Antécédents familiaux](#)

RISQUE ÉLEVÉ EN CAS D'ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE CCR

10 à 15% des CCR se manifestent chez des personnes ayant un ou plusieurs cas de cancer du côlon ou du rectum dans la famille proche.

Le terme « **antécédents familiaux** » n'implique pas spécifiquement une origine héréditaire/génétique. En effet, il englobe également l'environnement dans lequel vivent les membres d'une même famille (exposition à la même substance cancérigène, habitudes alimentaires, mode de vie...).

RISQUE TRÈS ÉLEVÉ EN CAS DE PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

5% des CCR sont liés à une mutation ou prédisposition génétique.

Si la mutation ou prédisposition est identifiée comme étant transmissible (c'est-à-dire héréditaire), le risque pour ma famille est encore plus élevé. C'est le cas de certains syndromes dits familiaux, dont les deux plus connus sont le cancer colorectal héréditaire non polyposique ou syndrome de Lynch (HNPCC), et la polypose adénomateuse familiale (PAF).

Cette prédisposition et le risque associé pour mes proches de développer un CCR seront évalués au cours d'une consultation de génétique.

Si les tests génétiques réalisés en complément de cette consultation révèlent la présence de ce type d'anomalies, la probabilité de développer un cancer est plus élevée que celle de la population générale, mais elle n'est pas pour autant de 100%.

Inversement, le fait de ne pas être porteur de ces anomalies génétiques dans la famille ne signifie pas qu'on ne développera pas de cancer, le risque sera alors identique au reste de la population.



PRÉVENIR LE RISQUE DE CCR DANS LA FAMILLE PROCHE

SURVEILLANCE ADAPTÉE ET INDIVIDUALISÉE

Je suis atteint d'un CCR, en premier lieu j'informe les membres de ma famille proche (frère, sœur, enfant...) en vue d'un suivi individualisé.

Je suis atteint d'un CCR, alors les membres de ma famille seront orientés vers :

- ▶ une consultation chez le gastro-entérologue qui prescrira ou non une coloscopie ;
- ▶ une consultation d'oncogénétique en plus si je suis atteint d'un CCR génétique.

HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN

Les facteurs environnementaux (alimentation, mode de vie) peuvent jouer un rôle dans la survenue d'un CCR, y compris dans les formes héréditaires.

Adopter certaines habitudes de vie peut donc permettre de diminuer ce risque :

- ▶ Veillez à avoir une alimentation équilibrée et diversifiée :
 - Privilégiez des repas riches en fibres.
 - Consommez 5 fruits et légumes par jour.
 - Et limitez votre consommation de viande rouge (pas plus de 500 g par semaine) et de charcuteries.
- ▶ Limitez la consommation d'alcool (maximum 2 verres standard par jour et pas tous les jours).
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière (30 minutes par jour ou 3 heures par semaine).
- ▶ Arrêtez progressivement le tabac et faites-vous accompagner dans le sevrage.

Retrouvez toutes les informations sur les fiches repères Alimentation et Activité Physique de la même collection.



EN SAVOIR +

GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

- ▶ Guide « QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS »
ESMO, European Society for Medical Oncology
- ▶ Brochure « BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER »
ECPC, European Cancer Patient Coalition
- ▶ Guide « UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL »
DICE, Digestive Cancers Europe

FACTEURS DE RISQUE / ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

- ▶ « UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE ATTEINT D'UN CANCER COLORECTAL : POURQUOI SE FAIRE DÉPISTER ? »
Mon réseau cancer colorectal
- ▶ Brochures « LES CANCERS DU CÔLON ET DU RECTUM »
La ligue contre le cancer
- ▶ « FACTEURS DE RISQUE »
INCa, Institut National du Cancer

ONCOGÉNÉTIQUE

- ▶ « MIEUX COMPRENDRE L'ONCOGÉNÉTIQUE »
Mon réseau cancer colorectal
- ▶ Fiches « LES CONSEILS DE PRISE EN CHARGE DANS LES MALADIES CRC D'ORIGINE GÉNÉTIQUE (LYNCH, POLYPOSE ADÉNOMATEUSE FAMILIALE...) »
SNFGE, Société Nationale Française de Gastro-Entérologie

DÉPISTAGE ET EXAMEN

- ▶ « PRÉVENTION ET DÉPISTAGE DU CANCER DU CÔLON »
La ligue contre le cancer
- ▶ Fiche mémo « CANCER COLORECTAL : MODALITÉS DE DÉPISTAGE ET DE PRÉVENTION CHEZ LES SUJETS À RISQUE ÉLEVÉ ET TRÈS ÉLEVÉ »
HAS, Haute Autorité de Santé
- ▶ « LA COLOSCOPIE »
SNFGE

PRÉVENTION

- ▶ « CANCERS DIGESTIFS, MIEUX PRÉVENIR POUR SAUVER DES VIES »
SNFGE
- ▶ « UNE HYGIÈNE DE VIE BÉNÉFIQUE »
Manger bouger

Sources rédactionnelles :

Fiche mémo « Cancer colorectal : modalités de dépistage et de prévention chez les sujets à risque élevé et très élevé » - HAS, Haute Autorité de Santé // « Facteurs de risque - Antécédents familiaux » - INCa, Institut National du Cancer // « Nutrition et prévention des cancers » - INCa // Brochures « Les cancers du côlon et du rectum » - La ligue contre le cancer // Mon réseau cancer colorectal : www.monreseau-cancercolorectal.com // Mon réseau cancer colorectal : www.monreseau-cancercolorectal.com // « Prévention et dépistage du cancer colorectal » - SNFGE, Société Nationale Française de Gastro-Entérologie

En collaboration avec :



Avec le soutien de :



Pierre Fabre