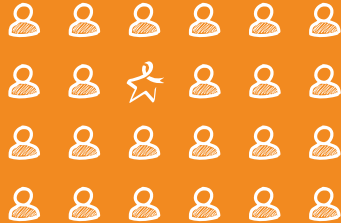


# SAVAIS-TU ?

1 PERSONNE SUR 24 DÉVELOPPE UN  
CANCER DU CÔLON.



Le cancer du côlon touche indifféremment les  
hommes et les femmes.



1 PERSONNE SUR 5 EST DIAGNOSTIQUÉE  
AVANT 54 ANS.



# ✓ur:

Demandez à votre médecin quel est le meilleur  
test pour vous.

ÉDUQUEZ-VOUS  
FAITES-VOUS DÉPISTER.

# GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, and Caboose Cup™ are the signature fundraising events of the Colon Cancer Coalition. Held in nearly 40 cities annually, funds raised stay in local communities to build screening, awareness, and patient support programs.

Find an event near you at  
[coloncancercoalition.org/events](https://coloncancercoalition.org/events)

For more information about colon cancer, visit:  
[coloncancercoalition.org](https://coloncancercoalition.org)

Help us increase awareness by  
liking, sharing, and following us.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

# CANCER DU COLON DÉPISTAGE : 101

S'informer. Faites-vous dépister.  
Surmontez l'embarras



# OPTIONS DE DÉPISTAGE

## Tests à domicile sur les selles

Ces tests permettent de rechercher du sang et/ou des cellules anormales dans les selles. Les kits de test sont renvoyés par courrier ou à votre prestataire de soins de santé. Si du sang ou des anomalies sont détectés, une coloscopie est nécessaire.

- Test immunochimique fécal (TIF) : tous les ans
- Recherche de sang occulte dans les selles (RSOS) à haute sensibilité : tous les ans
- Test ADN des selles : tous les 3 ans

## Centre médical

Au cours de cette visite, votre médecin examinera votre côlon et votre rectum à la recherche de polypes ou de signes de cancer. Les coloscopies sont souvent considérées comme l'examen de référence, car elles peuvent également prévenir le cancer en éliminant les polypes lorsqu'ils sont découverts. Ces examens nécessitent un nettoyage complet du côlon (préparation). Une prise de sang permet de rechercher des traces de cancer dans le sang et est recommandée pour les patients à risque moyen qui ne peuvent ou ne veulent pas subir une coloscopie ou un examen des selles.

- Coloscopie : tous les 10 ans avec des résultats normaux\*
- Coloscopie virtuelle : tous les 5 ans\*
- Sigmoïdoscopie flexible : tous les 5 ans+.
- Analyse de sang\*\*

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

*+Si un polype ou un tissu anormal est détecté, une coloscopie sera nécessaire pour examiner l'ensemble du côlon.*

*\*\* Consultez votre médecin traitant et votre compagnie d'assurance pour savoir si cette procédure vous convient. En cas de résultats anormaux, une coloscopie sera nécessaire.*

## À noter sur les polypes colorectaux avancés.

Si un polype est retiré lors d'une coloscopie, demandez à votre médecin s'il est possible de procéder à un dépistage plus précoce ou plus fréquent pour vous-même et vos parents au premier degré (parents, frères et sœurs et enfants). Un dépistage plus précoce et plus fréquent peut être recommandé.

# CONSEILS POUR LA COLOSCOPIE

Aucune option de dépistage n'est plus efficace que la coloscopie lorsqu'il s'agit de détecter et de prévenir le cancer du côlon. Suivez ces trois étapes pour réduire l'anxiété et rendre votre coloscopie plus confortable.

## 1. Prenez rendez-vous.



La pire partie d'une coloscopie peut être de décrocher le téléphone pour prendre rendez-vous. N'oubliez pas que vous devrez peut-être vous absenter de votre travail pour la préparation et le jour de l'examen.

**Conseil supplémentaire :** Programmez la coloscopie pour le lundi matin, vous pourrez ainsi faire la préparation le dimanche et ne manquer qu'une journée de travail. Et programmez-la à la première heure du matin, car vous serez à jeun et vous voudrez manger dès que possible !

## 2. Se préparer



Un côlon propre facilite la détection et l'enlèvement des polypes. Veillez à suivre les instructions de votre médecin et à dissiper toute confusion avec votre prestataire de soins de santé à l'avance.

Dans la plupart des cas, le nettoyage du tube digestif implique de manger des aliments blancs pendant plusieurs jours et d'adopter un régime liquide clair la veille. Dans votre cuisine, vous devez vous procurer des produits tels que:

- du riz, des pâtes et du pain blancs
- de la purée de pommes de terre (sans peau)
- fruits et légumes en conserve
- des jus de fruits clairs (de préférence à base de pommes)
- Jell-o (mais évitez les colorants rouges, orange ou violets)
- boissons gazeuses claires (comme Sierra Mist ou 7-up, de nombreuses cliniques autorisent même la bière de racine !)
- café et thé (sans lait ni crème)
- le bouillon

**Conseil supplémentaire:** Limitez votre consommation de viande et de fruits et légumes frais pendant les quelques jours qui précèdent afin que la préparation prescrite par votre médecin soit efficace et agisse rapidement.

Votre médecin vous prescrira un laxatif liquide. Pour aider la boisson à descendre :

- Gardez le liquide froid
- boire à l'aide d'une paille placée à l'arrière de la bouche
- Sucrer des bonbons durs ou du citron pour atténuer le goût.

**Conseil supplémentaire:** si les instructions indiquent de mélanger avec une autre boisson (comme Gatorade), ne mélangez pas la boisson avec votre saveur préférée - elle ne sera plus votre préférée !

Il est essentiel d'être à proximité d'une salle de bains le jour de la préparation. De nombreuses personnes trouvent que l'utilisation de lingettes humides au lieu de papier toilette rend le processus plus confortable.

**Conseil supplémentaire:** Appliquez une crème contre les hémorroïdes (ou même une pommade contre l'érythème fessier) avant de commencer la préparation pour protéger votre peau et soulager l'inconfort. Renouvelez ensuite l'application aussi souvent que nécessaire.

## 3. Détendez vous.



Il est important d'être détendu le jour de l'examen. Une anxiété accrue peut rendre le processus moins confortable. N'hésitez pas à poser des questions sur la sédation, le processus ou la gestion de l'inconfort.

Après votre coloscopie, posez des questions sur les résultats. Renseignez-vous ensuite sur la date de votre prochaine coloscopie ou sur les éventuelles autres mesures à prendre.

**Conseil supplémentaire:** Un ami ou un proche doit attendre avec vous. Il vous aidera à rester détendu et pourra se joindre à vous pour manger un morceau après l'intervention. Vous aurez faim!