

Dès la fin de l'année, un dépistage sera proposé aux Fribourgeois âgés de 50 à 69 ans. Une première

# Guerre déclarée au cancer du côlon

« NICOLAS MARADAN

**Santé** » Avec 1700 victimes par an, le cancer du côlon est le plus meurtrier en Suisse après celui du poumon. Alors, petit à petit, les cantons mettent en place des programmes de dépistage. Uri a fait office de pionnier en 2013, suivi par Vaud trois ans plus tard. Aujourd'hui, neuf cantons disposent déjà d'un programme de tests ou sont en passe de le faire. Tous les Fribourgeois âgés de 50 à 69 ans, soit près de 45 000 personnes, seront ainsi invités à participer à partir de la fin de cette année. Un projet qui, jusqu'à fin 2022, coûtera 1,5 million de francs. La Loterie romande prendra en charge les deux tiers de la facture, le reste étant réparti à parts égales entre l'Etat de Fribourg et la Ligue fribourgeoise contre le cancer.

**1700**

Le nombre de victimes du cancer du côlon chaque année

Deux contrôles sont possibles. Le premier, dit test FIT, consiste à rechercher des traces de sang occultes – c'est-à-dire invisibles à l'œil nu – dans les selles. «Les gens reçoivent un tube et doivent eux-mêmes faire un prélèvement qui est ensuite envoyé dans un laboratoire par courrier postal. Si les résultats s'avèrent positifs, il est conseillé au participant de subir une coloscopie», explique Patricia Frioud, responsable administrative des programmes de dépistage à la Ligue fribourgeoise contre le cancer. Toutefois, la présence de sang n'indique pas forcément qu'un cancer s'est développé. Elle peut aussi être due, par exemple, à des hémorroïdes ou au saignement d'un polype, à savoir une petite excroissance a priori bénigne pouvant apparaître sur la muqueuse tapissant les parois du côlon.

L'autre option, c'est donc la coloscopie: le système digestif est exploré grâce à un tube muni d'une caméra et introduit par l'anus. Une procédure plutôt invasive qui nécessite en



France Cadieux (à gauche) et Patricia Frioud participant au lancement du premier programme de dépistage du cancer du côlon dans le canton de Fribourg. Alain Wicht

outre que le tube digestif soit nettoyé au préalable grâce à l'absorption, la veille et le jour même, d'un puissant laxatif. «Il y a aussi un régime particulier à respecter durant les jours précédant l'examen. Mais la procédure en tant que telle ne dure que 20 à 30 minutes», souligne Patricia Frioud. Il est conseillé

de se soumettre à une coloscopie tous les dix ans. Le test FIT, en revanche, doit être pratiqué tous les deux ans.

#### Exemption de franchise

Mais le canton de Fribourg manque cruellement de gastro-entérologues. Les moyens à disposition sont-ils suffisants pour

pratiquer tous ces examens? «Nous avons inclus tous les partenaires concernés durant la phase de mise en place de ce projet. Et les gastro-entérologues ont alors assuré être en mesure d'absorber la demande», répond Patricia Frioud. Elle poursuit: «De plus, nous n'allons pas envoyer toutes les invitations à

participer au programme en même temps mais plutôt étaler ça sur une période de trois ans.» Selon les projections réalisées, il est estimé que 10 à 30% des personnes éligibles vont effectivement participer.

Le dépistage est pris en charge par l'assurance de base. Les personnes concernées sont

même exemptées de franchise, sauf pour l'achat du laxatif, qui coûte une trentaine de francs. Comme pour toute prestation médicale, le patient devra en outre s'acquitter de la quote-part de 10%. La dépense restera toutefois minime puisqu'elle sera comprise, pour la coloscopie, entre 55 et 70 francs. S'ajoute à cela, toujours dans le cas d'une coloscopie, le coût d'une première consultation chez le médecin de famille ou d'une éventuelle biopsie. Le test FIT coûte moins cher: les frais résiduels pour le patient s'élèveront à moins de 5 francs.

**«Les gastro-entérologues ont assuré être en mesure d'absorber la demande»**

Patricia Frioud

Mais pour éviter le cancer du côlon, le plus efficace reste encore d'adopter une bonne hygiène de vie. «Cela implique une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes, et une activité physique régulière. Il faut également bannir la cigarette et ne consommer de l'alcool que de manière raisonnable», énumère France Cadieux, chargée de prévention au sein de la Ligue fribourgeoise contre le cancer.

De plus, il est conseillé de limiter sa consommation de viande rouge. «Des chercheurs ont mis en lumière le rôle du fer hémique dans la viande rouge et la charcuterie. Lors de la digestion, il se transforme par oxydation en un composé toxique: l'aldéhyde. Celui-ci favorise les mutations au niveau de l'ADN et provoque la mort des cellules du côlon et du rectum», explique l'association Cancer colorectal Canada sur son site internet. Enfin, des facteurs héréditaires et génétiques peuvent également entrer en ligne de compte. »

## VISITER UN CÔLON GÉANT ET MESURER SON TAUX DE GLUCOSE DANS LE SANG

Deux actions sont prévues pour sensibiliser la population aux dangers du cancer colorectal. Du 10 au 11 mai, dès 10h et jusqu'à 17h, les Ligues de santé du canton de Fribourg fêtent leurs 20 ans à la route Saint-Nicolas-de-Flue, à Fribourg. A cette occasion, les curieux pourront visiter un côlon géant d'une dizaine de mètres de long. Ateliers, conférences et autres animations seront également proposés, du cours de zumba au test de mesure de la glycémie.

Puis, durant tout le mois de juin, les Ligues de santé proposent le Challenge High5. «L'objectif est de manger au moins un fruit et un légume supplémentaires par jour pendant un mois. Nous voulons ainsi induire un changement concret dans les habitudes alimentaires des Fribourgeois», note France Cadieux, chargée de prévention au sein de la Ligue fribourgeoise contre le cancer. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à l'adresse

[www.challenge-high5.ch](http://www.challenge-high5.ch) jusqu'au 26 mai. Elles recevront un kit électronique contenant notamment un journal de bord et un questionnaire. «Puis, chaque jour, un petit conseil pour ajouter facilement une pomme ou encore une carotte à son menu sera envoyé aux participants. Et des recettes seront diffusées», poursuit France Cadieux. En outre, des corbeilles de fruits et de légumes livrées par l'association Notre panier bio seront à gagner. NM

PUBLICITÉ

## L'amincissement maîtrisé à Fribourg Theraform une méthode naturelle

Mincir toute l'année grâce à une méthode naturelle, sans faim ni fatigue, avec tonus et bonne humeur, sans appareil ni produit, voilà ce que propose la méthode Theraform. Une méthode révolutionnaire issue de plus de vingt années de recherche initiée et dirigée par des scientifiques français.

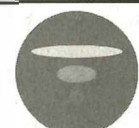
Son nom, la plastithérapie, qui consiste en un rééquilibrage énergétique, au plus haut niveau, des

Elle agit sur les causes et non sur les effets, elle convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Et l'amincissement se fait harmonieusement, quelles que soient les localisations grasses. Les résultats sont spectaculaires et tout en douceur car cette méthode exclusivement tactile favorise le bien-être et rééduque les pulsions alimentaires.

A Fribourg, Franco Fornara a ouvert en 2005 le septième centre Theraform

114 kg à 98 kg en deux mois à peine. Son poids s'est stabilisé, ce qui, pour cet habitué aux variations de poids en forme de yo-yo, n'est pas un mince exploit.

Après une formation complète agréée Theraform, il se réjouit de vous accueillir dans son centre au cadre sympathique et accueillant.



[www.theraform.ch](http://www.theraform.ch)

**THERAFORM**  
L'Amincissement Maîtrisé

