



Le docteur Studer, gastro-entérologue à Montbéliard, animera une conférence sur les facteurs de risques du cancer colorectal et le rôle essentiel du dépistage, mercredi à 14 h à la Roselière. Photo Aleth ARRIAS

Ces bactéries qui nous veulent du bien

Rose est le mois d'octobre dédié aux campagnes de prévention contre le cancer du sein. Bleu est le mois de mars consacré, lui, au cancer colorectal. Pour le coup, le Bar des Sciences ajoute son grain de sel à la sauce préventive en se transportant, mercredi 8 mars, à la Roselière. Il recevra la directrice de recherche à l'Institut microbiologique de l'alimentation au service de la santé (Inra), Muriel Thomas. Elle viendra parler d'un organe caché, « notre deuxième cerveau » dit-on, qui répond au doux nom de « microbiote ». C'est la flore intestinale qui vit dans le tube digestif, lequel entièrement déplié mesure 400 m². Immense. À comparer avec les 2 m² de la peau.

Bref, ce microbiote est constitué de 100 000 milliards de micro-organismes qui pèsent 1,5 kg. « On y trouve des bactéries, des champignons, des virus avec

lesquels on vit en bonne entente, sauf infection », explique le docteur Monnier, oncologue. « Ce microbiote évolue en fonction de notre alimentation, de notre comportement, de notre anxiété. Il envoie des signaux au cerveau. Organe à part entière, il révolutionne science et médecine ! » Comprendre le développement et le fonctionnement du microbiote, « c'est nous protéger des maladies comme le surpoids, les maladies cardiaques, les colites, les allergies et même le stress, les addictions, l'autisme ou limiter leurs effets. Ces bactéries communiquent avec le cerveau mais comment font-elles ? Que disent-elles au cerveau ? Et que leur répond-il ? Quelles conséquences pouvons-nous en tirer pour notre alimentation, source de notre énergie ? » Questions auxquelles répondra mercredi soir Muriel Thomas.

JOURNÉE CINÉ DIMANCHE 5 MARS

3€ LA PLACE AVANTAGES
AVEC LA CARTE JEUNES

avantagesjeunes.com

Information Jeunesse REGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE Crédit Mutuel

800746000

Questions à ?



Jean-Marie Studer
Gastro-entérologue et hépatologue

« Détecté tôt, ce cancer se guérit dans 9 cas sur 10 »

Photo A. ARRIAS

Est-ce que le cancer colorectal est fréquent ?

« Il est le 3^e en termes de fréquence et le 2^e en termes de mortalité. On enregistre 43 000 nouveaux cas par an. En 2015, on estime qu'il y a eu 18 000 décès en France. »

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

« Des douleurs abdominales inhabituelles et persistantes avec récurrences, une modification du transit, que ce soit une constipation ou une diarrhée, ou du sang dans les selles sont des signes alarmants surtout après 45 ans. »

Quels sont les facteurs de risques ?

« Il y a trois niveaux de risques. Tout d'abord en cas de maladie génétique, il y a de très hauts risques dès l'âge de 20 à 25 ans. Ensuite, les personnes avec des antécédents familiaux, qui ont déjà eu des polypes ou qui sont atteints d'une maladie inflammatoire sont considérées à risque élevé. Ces personnes doivent être surveillées par un gastro-entérologue. Enfin le troisième groupe dit à risque moyen cible les plus de 50 ans car le cancer colorectal survient majoritairement à cet âge-là. C'est pourquoi le programme de dépistage organisé du cancer colorectal s'adresse aux femmes et aux hommes de 50 à 74 ans. En termes de prévention primaire, le tabac, l'obésité, la consommation excessive de viande rouge, une alimentation peu riche en fruits et légumes sont à éviter. »

Comment se passe le dépistage ?

« L'Adeca (Association pour le dépistage des cancers en Franche-Comté) envoie un courrier aux 300 000 personnes concernées pour les inviter à faire ce test immunologique en se rendant chez leur médecin traitant. Très sensible, très efficace, il est très simple d'utilisation. Il suffit de tremper une pipette dans les selles. Ce test de diagnostic est à renouveler tous les deux ans pour rattraper un faux négatif éventuellement. Le test et son analyse sont pris en charge à 100 %. »

Si le test est positif, cela signifie forcément cancer ?

« Cela signifie seulement qu'il y a présence de sang dans les selles. Une coloscopie sous anesthésie générale est alors pratiquée pour enlever le(s) polype(s). Ils sont analysés en laboratoire. Sur 10 personnes avec un test positif, 5 à 6 présentent des polypes et 1 cancer sera trouvé à un stade très précoce. »

Quelles sont les chances de guérison ?

« Détecté tôt, un cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10. Quand les ganglions sont atteints, le taux de survie à 5 ans est de 65 % et les traitements sont lourds couplant chirurgie et chimiothérapie. »

Comment réagit la population à cette campagne ?

« En 2016, le taux de participation en Franche-Comté est de 47 %, de 50 % à Montbéliard ouest, de 47 % à Montbéliard est. Il faudrait atteindre 50 % pour réduire le taux de mortalité. »

Agnès KIELBASA

QUE FAUT-IL MANGER POUR PRÉSERVER SON INTESTIN ?

Des fruits et des légumes bien sûr. Des céréales pour les fibres, pain complet, haricots blancs, pois cassés, lentilles... Pas plus de 500 g de viande rouge par semaine sont préconisés et la charcuterie est à consommer avec une excessive modération. Puis, il faut bouger son corps « sachant que faire du ménage, ne pas prendre sa voiture pour aller acheter son pain ou promener plus longuement son chien est déjà une ». Ouf... Voici les non adeptes des salles de sport rassurés !