



# J'ai testé pour vous... la coloscopie

Un jour, j'ai reçu le flyer pour le dépistage du cancer colorectal. Oui, il était temps pour moi de vérifier qu'il n'y avait rien de méchant dans le colon. Je m'y suis donc rendue.



**L**e jour de mes 50 ans, j'ai trouvé dans ma boîte aux lettres un bon pour une mammographie gratuite. Peu de temps après, j'ai eu droit à un flyer pour le dépistage du cancer colorectal. Le message était clair : bienvenue chez les vieux. Et, qui dit vieux, dit bobos. Et si on ne veut pas avoir de gros bobos, il faut commencer par chercher les petits. C'est ce que l'on appelle la « prévention » et cela consiste à se faire inspecter en long en large et en travers ; ce n'est pas toujours agréable, généralement assez peu glamour, mais souvent très utile.

Donc, quelques années plus tard, nous voilà à la colo. Pas celle de notre enfance, chantée par Pierre Perret. Non, la coloscopie de dépistage ou endoscopie de l'intestin, pratiquée par le gastro-entérologue, qui va vérifier s'il n'y a rien de méchant, genre un truc cancéreux, dans notre colon. Mais comment vérifie-t-on une chose pareille ? J'ai testé pour vous.

Déjà, vous recevez un protocole de 7 pages, avec consentement à remplir, régime préparatif, ordonnance pour un produit ultralaxatif (mmmh !) et explications. En fait, il y a deux étapes :

1. Nettoyer le colon, parce que le médecin ne peut pas bosser s'il n'est pas propre, et il a bien raison.
2. Inspecter ledit colon avec une caméra, repérer s'il y a un ou plusieurs problèmes et le cas échéant, les enlever. Comme il faut bien introduire la caméra par quelque part, c'est par ce que l'on appelle en latin : le rectum. Pas besoin de vous faire un dessin.

Soyons très clairs : même si le point 2 n'est pas la plus chouette perspective, l'étape 1 est beaucoup plus pénible. Vous devez faire un régime sans fibres 3 jours avant. De 5 fruits et légumes par

DR, iStock.

jour, recommandation que vous suivez scrupuleusement en temps normal bien entendu, on passe à zéro. Uniquement farine blanche, pâtes, riz, viande, produits laitiers. La veille de l'examen, au lieu de rêver à une escapade romantique dans les îles, vous rêvez d'un brocoli. L'exercice se corse encore car il faut prendre une poudre et, ensuite, boire 2 litres d'eau. Et recommencer 5 heures plus tard. Alors vous, je ne sais pas, mais moi, 4 litres ça faisait beaucoup. Surtout quand il faut qu'ils ressortent. Parce que, oui, le but de cet exercice est laxatif. Je vous épargne les détails, mais ce n'est pas le moment rêvé pour programmer un footing ou un rendez-vous galant.

Le lendemain, vous arrivez à la clinique en demandant tout de suite où se trouvent les toilettes. La personne à l'accueil a compris : « C'est pour une coloscopie ? » Vous vous retrouvez dans un lit, dans cette élégante tenue bleue fendue à l'arrière « parce que vous comprenez on aura besoin de... ». Oui, c'est bon, on a compris.

## Réveil un peu euphorique

On vous met une perfusion dans le bras et la doctresse arrive, sympa, souriante, relax. Vous resteriez bien à papoter, mais il faut y aller. On vous injecte un somnifère, car il est préférable que vous n'assistiez pas au spectacle. C'est du propofol, la chose qui a tué Michael Jackson, mais vous pensez bien que ce ne sont pas les mêmes doses que l'on vous administre. Juste de quoi vous endormir et vous réveiller un peu euphorique. Le propofol, ça rigole ! murmure-t-on dans la salle.

Tout à coup hop ! on vous réveille et c'est fini. J'ai reçu un thé, un muffin et des photos en couleur et en 3 D. C'est moins mignon que les échographies des bébés, il faut bien le dire. Mais tout va bien, rendez-vous dans dix ans.

« Ah cool... j'articule, encore un peu dans le potage, quand je vous reverrai docteur, je serai largement à la retraite. »

MARTINA CHYBA

Ndlr. Bienvenue à la nouvelle chronique de Martina Chyba, désormais mesuelle.

## L'OBJECTIF : ANTICIPER AU MAXIMUM

Le cancer colorectal est le 3<sup>e</sup> cancer le plus fréquent en Suisse, avec 4500 nouveaux cas, chaque année, et 1650 décès. Dépisté tôt, il a un bon pronostic de guérison. L'objectif de la coloscopie est d'anticiper au maximum, et d'éviter qu'il puisse se développer.

### Examen intime

« Nous recherchons des polypes, explique la doctresse Isabelle Morard, gastro-entérologue à Genève. Ce sont des excroissances cellulaires qui, en une dizaine d'années, peuvent se transformer en cancer. Lorsque nous en trouvons, nous procédons à une ablation directement pendant l'intervention et nous les envoyons au laboratoire pour une biopsie. S'ils sont bénins, la personne refait un dépistage dans dix ans. S'il y en a plus de trois, dans cinq ans. Et s'ils étaient déjà précancéreux, il y a un contrôle trois ans plus tard. »

Comme il s'agit d'un examen très intime, les gens sont parfois réticents à le pratiquer ou en repoussent l'échéance. « Les patients sont souvent angoissés et parfois gênés. Les hommes plus que les femmes, car ils n'ont pas l'habitude de ce genre d'examen, alors que les femmes vont depuis toujours chez le gynécologue. En cas de refus, nous proposons un dépistage de sang dans les selles, qui se fait à la maison. Si le test est positif, nous pratiquons une coloscopie. »

### Non aux fritures et barbecues

Pour limiter au maximum les risques de développer un cancer du colon, il faut prêter attention à ce qu'on y met quotidiennement comme nourriture. Alors que faut-il éviter de consommer ? « Scientifiquement, répond Tania Lehmann, coordinatrice de Fourchette verte à Genève et diététicienne BSc indépendante, il est démontré que la viande rouge (bœuf, cheval, agneau, mouton), la viande transformée comme la charcuterie, et l'alcool, favorisent la survenue du cancer colorectal. Il faut également faire attention aux aliments

calcinés, fritures et barbecues. Une bonne solution est de devenir flexitarien, à savoir réduire la consommation de viande, sans forcément devenir végétarien. » Existe-il en revanche des aliments protecteurs ? « Tout ce qui est riche en fibres, les céréales dans leur version complète, les légumineuses, les fruits et légumes et, moins attendu, le lait, mais pas les produits laitiers gras.

« Une bonne solution est de devenir flexitarien, en consommant moins de viande »

TANIA LEHMANN, DIÉTÉTICIENNE



J'ajoute que même si on a consommé beaucoup de viande rouge et d'aliments ultratransformés pendant 50 ans, il n'est pas inutile de changer son mode de vie, il y aura des bénéfices sur les paramètres biologiques de toute façon. » 4500 nouveaux cas, chaque année, et 1650 décès. Dépisté tôt, il a un bon pronostic de guérison. L'objectif de la coloscopie est d'anticiper au maximum, et d'éviter qu'il puisse se développer.