

## FICHE 3 - CANCER DU COLON

### ÊTRE INFORMÉ DES CHIFFRES ÉPIDÉMIOLOGIQUES

- Un des plus fréquents en France (2<sup>ème</sup> chez la femme, 3<sup>ème</sup> chez l'homme) et un de plus graves. 72 ans d'âge moyen
  - Se rappeler le lien étroit des cancers digestifs avec l'obésité et le surpoids
  - Connaître l'intérêt du diagnostic précoce par HémoCult et par coloscopie (9 cas guéris sur 10)
- Pour mémoire, l'activité physique quotidienne et d'intensité assez soutenue, 30 à 60 minutes/j, entraîne 25 à 50% de moins de risque de cancer du côlon (effet-dose démontré)**

### INTÉGRER DES PRÉCAUTIONS GESTUELLES

- Si contexte post-opératoire précoce de chirurgie abdominale :  
Éviter les exercices concentriques (type renforcement musculaire en flexion/rotation du tronc) sollicitant les muscles de la paroi abdominale (grands droits, obliques)
- Si stomie (*anus artificiel*) :  
Évaluer le comportement du patient concernant la gestion de sa poche de stomie avant de s'engager dans un programme d'exercices plus intenses que la marche  
Éviter les mêmes exercices concentriques en post-opératoire précoce ; éviter les activités à risque de choc sur le ventre.  
Conseiller d'utiliser du matériel adapté (tampons obturateurs) ou savoir adapter la durée et le moment de l'activité selon le remplissage de la poche.

### RECOMMANDER DES CONSEILS DE PRATIQUE

- Se fixer des objectifs progressifs, adaptés et réalistes à partir des capacités de la personne
- Proposer des conditions environnementales de pratique sécurisées
- Respecter les avis et consignes de ses médecins
- Partager l'activité avec un groupe encadré
- Proposer idéalement 1 à 2 séances nautiques/semaine
- Préférer des exercices de 9 MET/h et plus brefs, intercalés avec des exercices d'intensité plus modérées (6 MET/h) et 2 séances hebdomadaires de renforcement musculaire
- Définir la durée minimum de pratique à 4 mois