

# Prévention du cancer colorectal en 2026

## Colorectal cancer prevention in 2026

Robert BENAMOUZIG

### Résumé

La réalisation régulière du FIT est associée à une diminution du risque de CCR de 21% chez les femmes et de 24% chez les hommes. En France, la réalisation d'un test FIT chez un patient symptomatique est considérée comme un mésusage du test. La proposition de coloscopie apporte un bénéfice équivalent à celui de la proposition d'un test FIT à 10 ans. En France, la réalisation régulière du FIT est plus coût-efficace. La réalisation d'une coloscopie de prévention qui reste la méthode associée à la plus grande efficacité est envisageable chez des patients informés de ses risques et limites. La promotion de l'activité physique régulière avec par exemple 30 minutes de marche 5 fois par semaine et la lutte contre la sédentarité sont des facteurs de prévention du CCR. L'identification des patients en surpoids, obèses ou diabétiques constitue un levier pour une prévention ciblée du CCR. La diminution de la consommation de viandes transformées et de viande rouge ainsi que celle d'aliments ultra-transformés et l'augmentation de l'apport en fibres, en produits laitiers et en calcium ainsi que l'adoption d'un régime équilibré de type méditerranéen doivent être envisagés au moment de la consultation et promus par des politiques de santé publique. La réduction de la consommation d'alcool et le sevrage tabagique devraient être proposés lors de la consultation. Les politiques de santé publique (taxation, restriction de publicité, étiquetage, programmes d'arrêt) sont des leviers pour réduire l'incidence de CCR.

### Mots clés

- dépistage
- prévention primaire
- Cancer du colon

### Abstract

Regular FIT testing is associated with a 21% reduction in the risk of CRC in women and a 24% reduction in men. In France, performing an FIT test on a symptomatic patient is considered a misuse of the test. Offering a colonoscopy provides a benefit equivalent to that of offering an FIT test over a 10-year period. In France, regular FIT testing is more cost-effective. Preventive colonoscopy, which remains the most effective method, is an option for patients who are informed of its risks and limitations. Promoting regular physical activity—such as 30 minutes of walking 5 times a week—and combating a sedentary lifestyle are factors in preventing CRC. Identifying patients who are overweight, obese, or diabetic is a key strategy for targeted CRC prevention. Reducing consumption of processed meats and red meat, as well as ultra-processed foods, and increasing intake of fiber, dairy products, and calcium, along with adopting a balanced Mediterranean-style diet, should be discussed during the consultation and promoted through public health policies. Reducing alcohol consumption and smoking cessation should be recommended during consultations. Public health policies (taxation, advertising restrictions, labeling, cessation programs) are effective tools for reduction of CCR burden.

### Keywords

- screening
- Primary prevention
- Colorectal cancer.