

Etes-vous une personne à risques ?

Plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions aux rayons ultraviolets (UV). Tout le monde peut développer un cancer de la peau mais le risque est augmenté si vous avez :

-  Un type de peau clair (yeux clairs, cheveux clairs, taches de rousseur), coups de soleil fréquents ou systématiques.
-  De nombreux grains de beauté (+ de 50), larges (+ de 5 mm) ou irréguliers.
-  Pris des coups de soleil importants (en particulier avant 15 ans).
-  Eu des expositions brutales et intenses avec coups de soleil (séjours sous les tropiques).
-  Des antécédents de mélanomes dans votre famille.
-  Un travail en extérieur (agriculteurs, professions du BTP, jardiniers).
-  Des activités de plein air (sports, loisirs).
-  Utilisé des cabines UV.

Face aux risques, nous ne sommes pas tous égaux.

Nous avons tous un capital solaire à la naissance à préserver en adoptant des réflexes simples de protection.

Adoptez la solaire attitude !

Les risques liés aux UV sont valables tout au long de l'année :



Privilégier l'ombre des arbres et des bâtiments.



Eviter de s'exposer de 11h à 16h.



Les nuages sont une fausse protection, ils n'arrêtent pas les UV.



La réverbération sur le sable, l'eau et la neige augmente l'index UV.

La meilleure protection est vestimentaire :



Porter des vêtements longs et amples de couleur foncée, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.



Utiliser de la crème solaire sur les parties découvertes du corps. Renouveler toutes les 2h. L'écran total n'existe pas. Appliquer une crème minérale IP 50 pour les enfants de moins de 3 ans



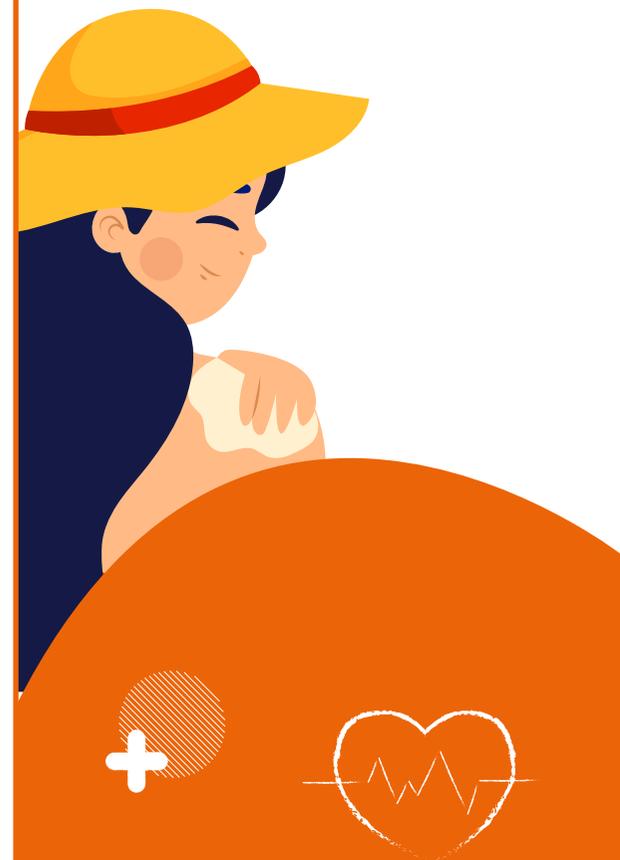
Redoubler de vigilance pour les enfants et les bébés. Ils ont une peau plus fragile, avec un système pigmentaire encore immature. Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être exposés au soleil.



CENTRE HOSPITALIER
CHALONSURSAONE
William Morey

Solaire attitude

Apprendre à surveiller sa peau



4153REF002_a (05/06/23)

Les cancers cutanés



Il existe plusieurs formes de cancers de la peau, le mélanome est la forme la plus grave. Mais détecté tôt et opéré précocement, il peut

être guéri.

Les carcinomes sont les cancers de la peau les plus fréquents, ils sont facilement guérissables dans la majorité des cas.

Surveiller votre peau régulièrement est important pour pouvoir agir rapidement.

Voici des exemples de ce qui doit vous alerter :

Les différents types de cancers cutanés

Tâches



Mélanome cutané

Boutons



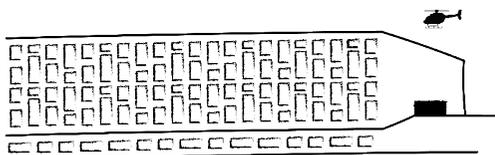
Carcinome Basocellulaire

Croûtes



Carcinome épidermoïde

Boutons, croûtes ou tâches qui ne guérissent pas : même en l'absence de douleur, consultez votre médecin traitant.

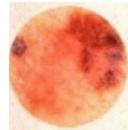


Détection précoce du mélanome

Pour faire la différence entre un **grain de beauté** (bénin)...



... et un **mélanome** (malin), vous pouvez suivre **la méthode ABCDE** :



* Asymétrie

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale.



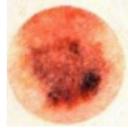
* Bords irréguliers

Contours mal délimités.



* Couleurs non homogènes

Contours non homogènes.



* Diamètre en augmentation

Supérieur à 6 mm.



* Evolution

Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur

Comment examiner sa peau ?

L'apparition ou la modification d'un grain de beauté doit vous alerter. Tous les 3 mois, seul, à l'aide d'un miroir, vous pouvez surveiller votre peau.

Examiner sa peau par étape :



1 : le torse, le dos et les côtés, face à un miroir.

2 : Les avant-bras, le dessus et le dessous des bras, les paumes des mains et les ongles.

3 : L'arrière des jambes, les espaces entre les orteils, la plante des pieds, les parties génitales.

4 : L'arrière du cou et le cuir chevelu, raie par raie, à l'aide d'un petit miroir.

5 : Le bas du dos et les fesses

La règle du « vilain petit canard »

Tous les grains de beauté d'une même personne se ressemblent. Celui qui n'est pas comme les autres doit attirer votre attention (principe du « vilain petit canard »).

Un grain de beauté suspect ?

Consultez rapidement un médecin.