

# PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL, C'EST LE MEILLEUR MOYEN DE PRÉVENTION

L'exposition excessive aux rayons du soleil est la principale cause des cancers de la peau.

Pour profiter sans dommage des bons côtés du soleil, il suffit d'adopter quelques réflexes simples :



**Évitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h**, moment de la journée où l'irradiation solaire est la plus forte.



**Recherchez l'ombre le plus possible** et limitez les durées d'exposition.



**Couvrez-vous avec un tee-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil.** N'oubliez pas que la meilleure protection est vestimentaire.



**Renouvelez fréquemment l'application de crème solaire** d'indice haute protection (30 minimum) avec filtre anti UVB et UVA.

**Attention :** la crème solaire ne doit en aucun cas inciter à s'exposer plus longtemps.



**Peaux jeunes = peaux fragiles.** N'exposez jamais les bébés au soleil. Protégez tout particulièrement les enfants et les adolescents.

Les ultraviolets artificiels sont aussi dangereux pour votre peau : **évit**ez de recourir aux lampes et cabines UV. Si vous avez moins de 18 ans, leur usage vous est interdit.

# PROTÉGEONS NOS ENFANTS

Le mélanome est rare chez les enfants, car ce cancer met généralement de nombreuses années avant de se manifester.

En revanche, c'est pendant l'enfance que les expositions solaires, et notamment les coups de soleil, sont les plus nocifs et les plus susceptibles d'entraîner le développement d'un mélanome à l'âge adulte.

La peau des enfants est en effet très fine et son système pigmentaire encore immature, ce qui la rend très vulnérable. D'où l'importance de protéger tout particulièrement les enfants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) et sur [www.syndicatdermatos.org](http://www.syndicatdermatos.org)



SIREN : 187 512 777 - Avril 2006

Ne pas jeter sur la voie publique

# DÉTECTION PRÉCOCE DES CANCERS DE LA PEAU



# GRAIN DE BEAUTÉ OU CANCER DE LA PEAU ? COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE.

LES CANCERS DE LA PEAU SONT DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTS.  
PLUS ON LES REPÈRE TÔT,  
PLUS ON A DE CHANCES D'EN GUÉRIR.  
Apprenez à surveiller votre peau et consultez au moindre doute.



## IL EXISTE DEUX TYPES DE CANCERS DE LA PEAU

### • LES CARCINOMES : LES PLUS COURANTS MAIS LES MOINS GRAVES

Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans, habituellement sur les parties découvertes du corps (visage, épaules, avant-bras, mains...).

Ils sont très fréquents, mais facilement guérissables dans la majorité des cas. Non traités à temps, ils peuvent cependant entraîner des conséquences sérieuses.

**Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte qui persiste et se modifie doivent vous conduire à demander un avis médical.**

### • LE MÉLANOME : UN CANCER REDOUTABLE DE PLUS EN PLUS FRÉQUENT

C'est le plus grave des cancers de la peau. Il peut se déclarer chez des personnes de tous âges, mais il est rare chez les enfants. Il peut se situer n'importe où sur le corps, assez souvent sur le tronc chez l'homme et sur les jambes chez la femme.

Le mélanome se manifeste essentiellement de deux façons :

- soit par l'apparition d'une petite tache pigmentée sur la peau saine (cas le plus fréquent)
- soit par la modification d'un grain de beauté (naevus pigmentaire) préexistant.

## LA DÉTECTION PRÉCOCE, MEILLEURE CHANCE DE GUÉRISON

- Lorsque le mélanome est détecté assez tôt à un stade peu développé, il peut la plupart du temps être guéri. Le traitement consiste alors à retirer la lésion sous anesthésie locale.
- En revanche, diagnostiqué tardivement, le mélanome devient redoutable et peut s'étendre à d'autres parties du corps (métastases). Les traitements sont alors beaucoup moins efficaces.

**C'est pourquoi l'auto-examen de la peau et le dépistage sont essentiels.**

## APPRENEZ À SURVEILLER VOTRE PEAU :

# LA RÈGLE ABCDE

Pour repérer les signes suspects dès leur apparition, **pratiquez régulièrement (environ trois fois par an) un auto-examen de votre peau**, en observant bien toutes les parties du corps de la tête aux pieds.

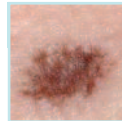
Plus vous serez familiers avec votre peau, plus il vous sera facile de repérer de nouvelles taches pigmentées ou des changements dans vos grains de beauté.

Pour vous aider, la « règle ABCDE » permet de mémoriser les signes qui doivent alerter :



### • A comme Asymétrie

Forme non circulaire, avec deux moitiés qui ne se ressemblent pas.



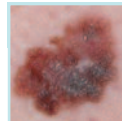
### • B comme Bords irréguliers

Bords dentelés, mal délimités, avec parfois une extension du pigment sur la peau autour de la tache.



### • C comme Couleur non homogène

Présence de plusieurs couleurs (noir, bleu marron, rouge ou blanc).



### • D comme Diamètre

Diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm.

### • E comme Evolution

**Toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) doit constituer un signe d'alerte.**

La présence d'un ou plusieurs de ces critères ne signifie pas forcément que vous avez un mélanome, mais ne doit jamais être ignorée : **au moindre doute, demandez un avis médical sans attendre.**

## LE DÉPISTAGE : UN EXAMEN SIMPLE ET INDOLORE

Les dermatologues le pratiquent tous les jours dans leur cabinet. **C'est un examen visuel de l'ensemble de la peau** destiné à repérer les taches ou grains de beauté pouvant faire suspecter un cancer.

Le dermatologue utilise un dermatoscope, sorte de loupe éclairante et grossissante qui permet de voir à travers la première épaisseur de l'épiderme.

S'il repère une tache ou un grain de beauté suspect, il peut alors décider s'il faut simplement le surveiller ou bien le retirer et le faire analyser.

## ÊTES-VOUS UN SUJET À RISQUE ?

Tout le monde est susceptible de développer un mélanome. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque.

### SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTS SI :

- vous avez la peau, les yeux et les cheveux clairs et vous bronzez difficilement
- vous avez de nombreux grains de beauté (plus de 50)
- vous avez des grains de beauté congénitaux (présents dès la naissance) ou atypiques (larges, irréguliers)
- des membres de votre famille ou vous-même avez déjà eu un mélanome
- vous avez eu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence
- vous pratiquez une activité professionnelle en plein air.

**Parlez-en avec votre médecin traitant ou votre dermatologue : il vous aidera à évaluer votre risque et vous conseillera sur la fréquence appropriée de vos examens de dépistage.**