

## 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, tâches de rousseur), coups de soleil fréquents ou systématiques
-  De nombreux grains de beauté (+ de 50), larges (plus 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 mélanome 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 s'il fait chaud, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.



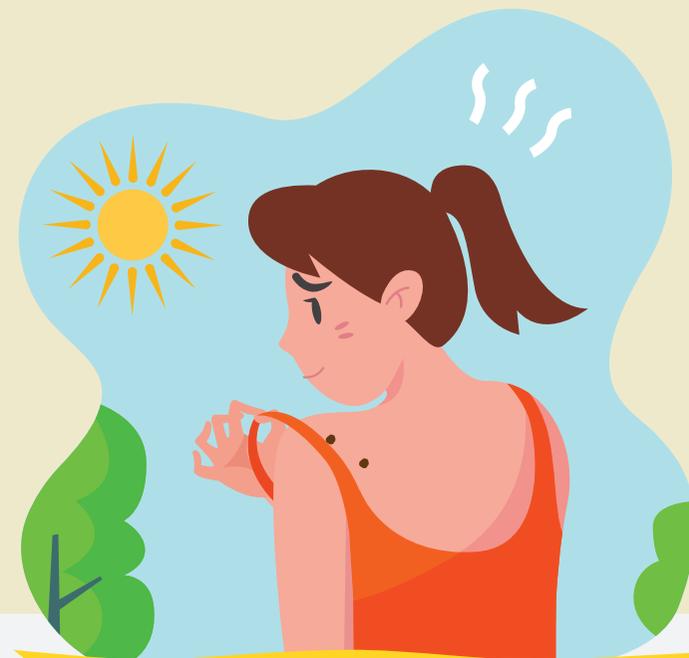
Utiliser de la crème solaire sur les parties découvertes du corps. Renouveler toutes les 2h.  
**L'écran total n'existe pas.**



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.**

# SOLAIRE Attitude

## Apprendre à surveiller sa peau



Le soleil ne brille pas qu'à la plage

ne pas jeter sur la voie publique Crédits photos : ASFODER

ars  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-Franche-Comté

ASFODER  
FRANCHE-COMTÉ

À FLEUR de peau

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Association Santé Education et Prévention sur les Territoires  
Franche-Comté/Bourgogne

FeMaSCo  
Bourgogne-Franche-Comté  
Fédération des Maisons de Santé et de l'Exercice Coordonné

santé famille retraite services

## 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

Taches



Boutons



Croûtes



Boutons, croûtes ou taches 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)...

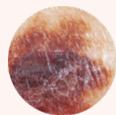


... et un mélanome (malin), vous pouvez suivre la règle **ABCDE**.



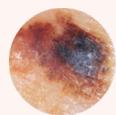
### **A**SYMÉTRIE

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale



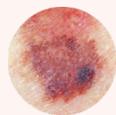
### **B**ORDS IRRÉGULIERS

Contours mal délimités.



### **C**OULEUR NON HOMOGÈNE

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



### **D**IAMÈTRE EN AUGMENTATION

Supérieur à 6 mm.



### **E**VOLUTION

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



### 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.

