



## Comment protéger ta peau – en toute simplicité

En plus de provoquer le cancer, les rayons UVA font vieillir prématurément ta peau, tandis que les rayons UVB provoquent des coups de soleil. La bonne nouvelle est qu'il y a des choses à faire pour **réduire le risque** de rides, de taches, de peau relâchée et de cancer de la peau, dans le cadre de ta routine de santé et de bien-être.

- Couvre-toi ou reste à l'ombre lorsque le soleil est à son maximum.
- Munis toi d'un chapeau!
- Porte un t-shirt traité contre les UV lorsque tu te baignes à l'extérieur.
- Pratique un sport à l'extérieur tôt le matin ou le soir.
- Ne fais pas de bancs solaires : les rayons UV peuvent être quinze fois plus forts que le soleil méditerranéen au milieu de la journée.
- Utilise une protection solaire contre les UVA et les UVB.

Alors surtout, amuse-toi au soleil, mais utilise la bonne protection pour garder ta peau en sécurité !



## Check-list de la crème solaire

Tous les écrans solaires n'offrent pas les mêmes niveaux de protection. Alors, suis notre liste de conseils pratiques pour garder ta peau en sécurité.

- ✓ Choisis une crème solaire offrant une protection à la fois contre les UVA et les UVB.
- ✓ Utilise un SPF30 ou plus - idéalement, un SPF50.
- ✓ Applique l'écran solaire au moins 15 minutes avant l'exposition.
- ✓ Renouvele l'application toutes les deux heures, avant et après la natation, après une transpiration abondante ou après avoir utilisé des serviettes.



## Connaître son type de peau

La peau est typiquement classée en six types différents, en se basant sur sa réaction lorsqu'elle est exposée au soleil :

- 1 • Eau claire, souvent avec des taches de rousseur  
• Brûle toujours et ne bronze pas
- 2 • Eau claire, un peu plus foncée que le type 1  
• Bronzage lent et risque de coups de soleil
- 3 • Teint légèrement plus foncé  
• Bronzage facile et rapide  
• Brûle parfois
- 4 • Peau brun clair  
• Bronzage rapide et profond
- 5 • Peau brune foncée  
• Bronzage très facile et se brûlent rarement
- 6 • Peau brune très foncée à noire  
• Très rarement brûlée et profondément pigmentée

Scannez le code QR pour plus d'informations.



Utilisez-vous une protection?

Il existe des moyens très simples pour profiter du soleil avec plus de sécurité.

Utilises-tu une protection pour réduire ton risque de vieillissement et cancers de la peau ?



Pour plus d'informations : [www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)



Pour plus d'informations : [www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

## Pourquoi utiliser une protection cutanée ?

Le cancer de la peau est l'un des cancers les plus fréquents au monde et les taux d'incidence augmentent plus vite que pour tout autre cancer.

Voici quelques facteurs qui pourraient influencer la probabilité de développer un cancer de la peau.



**ATTENTION**  
Faites très attention



### Travail à l'extérieur

Si tu travailles à l'extérieur il y a deux fois plus de risques d'avoir un cancer de la peau.



### Sport à l'extérieur

Les activités extérieures augmentent l'exposition aux UV au cours de la vie, et donc, le risque de cancer de la peau.



### Temps passé à l'extérieur

L'exposition régulière au soleil est un facteur important : 86 % des mélanomes peuvent être attribués à l'exposition aux rayons UV du soleil.



**DANGER**  
À éviter



### Bronzage

9 cancers de la peau sur 10 sont causés par les rayons UV du soleil ou des bancs solaires.



### Utilisation du banc solaire

Une séance de banc solaire avant 35 ans peut augmenter le risque de cancer de la peau de près de 60 %.



### Coup de soleil

Le risque de cancer de la peau triple si tu as déjà eu un coup de soleil grave (qui a provoqué des cloques ou a été douloureux pendant deux jours ou plus).





## A quoi ressemble un cancer de la peau?

Bien que le cancer de la peau soit encore rare chez les jeunes, il devient de plus en plus fréquent, il est donc important de savoir ce qu'il faut rechercher. Les principaux signes sont des taches, des grains de beauté ou des taches de rousseur avec :

- Un changement de taille, de forme, de couleur (les signes du mélanome)
- Une tache nettement différente des autres (le signe du "vilain petit canard")
- Une asymétrie ou des bords irréguliers
- Un toucher rugueux, des squames, des croûtes (parfois on sent le relief d'une tache avant de la voir)
- Plusieurs couleurs
- Des démangeaisons
- Un saignement, un suintement
- Un bord perlé
- Une plaie qui ne guérit pas

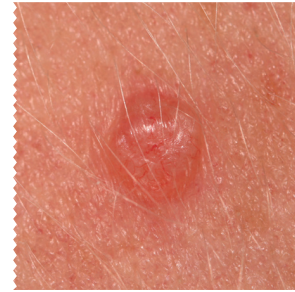
Il convient de porter une attention particulière aux lésions qui présentent au moins deux des caractéristiques ci-dessus.

## Les 4 principales lésions à surveiller



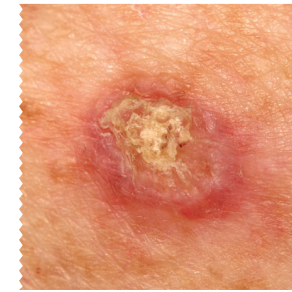
### 1 Mélanome

Le mélanome est le cancer cutané le moins fréquent mais le plus dangereux car il se complique parfois rapidement de métastases et peut être mortel. Il peut toucher aussi des personnes jeunes, contrairement aux carcinomes. Le mélanome se présente généralement sous la forme d'une tache très foncée et multicolore, irrégulière, qui s'étend ou d'un nodule avec des couleurs variées et contours mal définis, d'évolution rapide. Un développement de métastases au niveau des organes internes est possible. Une prise en charge chirurgicale rapide est indispensable.



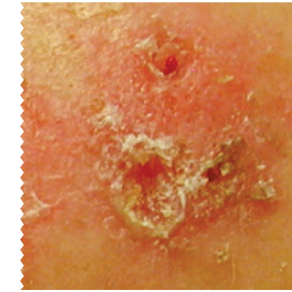
### 2 Carcinome basocellulaire

Le plus fréquent des cancers cutanés mais heureusement le moins dangereux. L'aspect du carcinome basocellulaire est assez varié : tache ou nodule rouge ou blanchâtre, croûteux, ulcéré ou non, qui ne guérit pas et saigne, il est parfois pigmenté. Le carcinome basocellulaire évolue lentement, parfois pendant des années. Non traité, il s'étend en surface et peut envahir les structures sous-jacentes en les détruisant.



### 3 Carcinome spinocellulaire

C'est le second cancer de la peau en fréquence. Il est souvent surélevé, croûteux et peut être ulcéré et saigner spontanément. Il se développe le plus souvent sur les zones chroniquement exposées au soleil, comme le visage et le cuir chevelu. Parfois, il essaime vers les ganglions, surtout s'il touche les lèvres, les oreilles, les doigts, les orteils et chez les immunodéprimés. Un traitement chirurgical aussi précoce que possible est nécessaire.



### 4 Kératose actinique

Il s'agit de taches souvent multiples, rouge ou rouge-brun, rugueuses, croûteuses, parfois sensibles, apparaissant dans des zones chroniquement exposées au soleil. Elles atteignent surtout le visage, les oreilles, le cuir chevelu dégarni, le dos des mains. Elles se développent le plus souvent après 50 ans. Les kératoses actiniques sont généralement considérées comme des lésions précancéreuses et peuvent se transformer en carcinomes spinocellulaires dans 10 à 15% des cas. Par conséquent, elles doivent être traitées précocement.

## Les signes du mélanome

La règle ABCDE du mélanome pour en détecter rapidement les signes :

- A** La tache est-elle **asymétrique** ?
- B** Les **bords** sont-ils irréguliers ?
- C** Y a-t-il plusieurs **couleurs** ?
- D** Son **diamètre** est-il supérieur à 6 mm ?
- E** Constatez-vous une **évolution** ?



## Le signe du "vilain petit canard"

Si une nouvelle lésion apparaît qui est différente des autres, elle peut être suspecte. C'est ce qu'on appelle le signe du "vilain petit canard".



## Comment contrôler ta peau ?

Contrôle ta peau chaque mois, sois attentif au moindre signe suspect ou changement. C'est très facile et cela ne prend que quelques minutes, alors fais-le régulièrement.

Il est important de vérifier l'ensemble de ta peau. Attention aux parties du corps que tu ne vois pas dans ta vie quotidienne (dos, cuir chevelu, parties génitales, plante des pieds, etc.). Examine-toi devant un miroir en pied et utilise un miroir à main pour les endroits difficiles à atteindre.

- 1 Commence par le visage y compris le nez, les lèvres et derrière les oreilles.
- 2 Contrôle le cuir chevelu, aide-toi d'un peigne pour faire des raies. Chez l'homme chauve, vérifie l'entièreté du cuir chevelu.
- 3 Vérifie le dos des mains, les paumes ainsi qu'entre les doigts.
- 4 Ensuite, le cou et le torse. Chez la femme, ne pas oublier de regarder sous les seins.
- 5 Inspecte les bras et lève-les pour vérifier leur face interne et les aisselles.
- 6 Utilise un miroir pour voir la nuque, le dos et les fesses.
- 7 N'oublie pas les organes génitaux, les cuisses et les jambes. Termine par les pieds; n'oublie pas les plantes et les espaces entre les orteils.

## Que faire si tu trouves quelque chose ?

Si tu as des doutes sur une tache nouvelle ou existante sur ta peau, appelle immédiatement ton médecin ou ton dermatologue pour la faire examiner et traiter.

