

Prenez l'habitude d'observer attentivement votre peau une fois par mois.

Observez tout votre corps, l'avant et l'arrière, de préférence devant un grand miroir.



1. Observez votre visage, en n'oubliant pas le nez, les lèvres et derrière les oreilles.



2. Observez votre cuir chevelu, en séparant les cheveux en raies avec un peigne. Pour les hommes avec une calvitie, observez attentivement votre crâne.



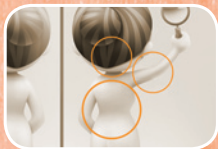
3. Observez vos mains, le dos et la paume et entre les orteils.



4. Ensuite, observez votre cou, le torse et le haut du corps. Pour les femmes, observez entre et sous vos seins.



5. Observez le dessus du bras et le dessous jusqu'à l'aisselle.



6. Utilisez un petit miroir pour observer votre nuque et votre dos.



7. Observez vos fesses et l'arrière de vos jambes. Terminez en observant vos plantes de pieds et entre vos orteils.

Et n'oubliez pas que

Au premier signe inhabituel, consultez votre dermatologue.

Vous trouverez plus d'information sur les différentes sortes de taches cutanées, leurs significations et leurs traitements, sur



www.euromelanoma.org