

# VIVRE & APPRENDRE

Utilisez cet espace pour prendre les mesures qui s'imposent.

À qui pouvez-vous vous adresser pour obtenir du soutien ?

Comment pouvez-vous prendre soin de votre corps et de votre esprit ?

Si vous avez eu un cancer de la peau, apprenez et surveillez les signes de changements.

# APPRENDRE A VIVRE

Commencez à faire des changements positifs et sains pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.



[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

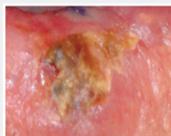
## Carcinome basocellulaire

Il se présente généralement sous la forme d'une boule cutanée colorée plus élevée avec un bord brillant et nacré, une plaie qui ne guérit pas, ou une boule légèrement croûtée qui grandit lentement. S'il n'est pas traité, il peut s'ulcérer et pénétrer des tissus plus profonds.



## Carcinome épidermoïde

C'est la deuxième forme la plus courante de cancer de la peau, qui se développe sur des parties de la peau très exposées au soleil, telles que le visage et le cuir chevelu. Il se présente sous la forme d'une boule croûtée qui peut croître rapidement, s'ulcérer et devenir humide. Il peut se propager rapidement, surtout s'il se trouve sur les lèvres, les oreilles, les doigts et les orteils, ou chez les patients immunodéprimés. Un traitement chirurgical pour enlever les lésions est essentiel.



## Kératose actinique

Cela est plus fréquent chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées, sur des zones les plus exposées au soleil, telles que le visage, le cou, les oreilles, le dos des mains et le cuir chevelu. Il se présente sous forme de taches squameuses rouges-brunes et rugueuses sur la peau. Les lésions peuvent être des précurseurs de cancer ; dans 10 à 15 % des cas, elles peuvent évoluer vers des carcinomes épidermoïdes, donc elles doivent être traitées pour prévenir la progression.



## A quoi faire attention ?

Contrôle ta peau chaque mois et sois attentif à :

- **Une tache nettement différente des autres** (le signe du « vilain petit canard » ) 
- **Un changement de taille, de forme, de couleur**
- **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**

Si tu constates au moins deux de ces signes, contacte rapidement ton médecin.

## Les 4 principales lésions à surveiller

### Mélanome

C'est la forme la moins courante de cancer de peau, mais aussi la plus dangereuse. Il peut toucher des personnes de tous âges, contrairement à d'autres types qui sont plus fréquents chez les personnes âgées. Il se présente comme une tache qui devient plus foncée à certains endroits ou développe des contours irréguliers ou change de couleur au fil du temps, ou sous la forme d'une boule rose ou rouge qui croît rapidement. Il peut se propager à d'autres organes, donc un traitement immédiat est nécessaire.



Sponsors locaux SILVER



Sponsors européens



Sponsors locaux GOLD



Avec le support de



## Caractéristiques du mélanome

Parce que le mélanome est particulièrement dangereux tu devras être familier avec les points suivants.

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

<b>A</b>	<b>La tache est-elle asymétrique ?</b>	Bénin	Malin
<b>B</b>	<b>Les bords sont-ils irréguliers ?</b>	Bénin	Malin
<b>C</b>	<b>Y a-t-il plusieurs couleurs ?</b>	Bénin	Malin
<b>D</b>	<b>Son diamètre est-il supérieur à 6 mm ?</b>	Bénin	Malin
<b>E</b>	<b>Constates-tu une évolution ?</b>	Avant	Après

### Reste vigilant

Reste attentive à des taches qui apparaissent différentes des autres (le signe du "vilain petit canard").

Côntrole-toi régulièrement et alerte-toi dès le moindre changement augmentera les chances d'être traité avec succès et de guérir du cancer de la peau.

## Comment et où regarder ?

**Contrôle ta peau chaque mois, sois attentif au moindre signe suspect ou changement.**

Il est important de vérifier l'ensemble de ta peau. L'avant et l'arrière avec une attention particulière pour les zones exposées au soleil. Examine-toi devant un miroir en pied et utilise un miroir à main pour les endroits difficiles à visualiser.

- 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. Si tu es chauve, vérifie l'entièreté du cuir chevelu.
- 3** Vérifie le dos des mains, les paumes ainsi qu'entre les doigts.
- 4** Pense aussi au cou et au 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.

## Franchis les marches vers la guérison...

### Conseils pratiques pour ton bien-être physique et émotionnel:

#### Surveillance ta peau

Évite une exposition prolongée au soleil, surtout entre 11 heures du matin et 15 heures de l'après-midi. Couvre toi et utilise une crème solaire avec un indice de protection 50+ et une protection contre les rayons UVA et UVB. Certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité au soleil, alors parles-en à ton médecin pour obtenir des conseils.

**Vérifie régulièrement ta peau pour détecter tout signe de changement.**

#### Surveillance ton corps

Assure toi d'assister à tous tes rendez-vous avec ton équipe médicale pour suivre tes progrès et minimiser le risque de récurrence du cancer. Tu peux également soutenir ton rétablissement global en suivant un régime alimentaire équilibré et en fixant de petits objectifs en matière d'exercice, avec l'aide de ton médecin.

#### Surveillance ton esprit

Assister aux rendez-vous de suivi peut t'aider à sentir que tu contrôles mieux ton rétablissement. Tu peux également trouver utile de participer à un groupe de soutien local, ainsi que de t'adonner à des activités telles que l'écriture d'un journal, la socialisation et faire des choses que tu aimes. Le processus de chacun est différent, alors avance à ton rythme.

## Tes soins et soutiens

En fonction de ta situation, le suivi "post-traitement" peut comprendre des rendez-vous, des tests ou des discussions pour savoir comment se maintenir en bonne santé et pour se reconstruire.

**Ton équipe soignante est là pour te soutenir donc n'hésite pas à poser des questions ou à demander conseil quand tu en as besoin.**

Questions à poser à l'équipe soignante



Un bon réseau de soutien est un autre élément essentiel de ton parcours après le traitement. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille ou d'un groupe de soutien.

**Le fait d'avoir les bonnes personnes en place t'aidera à rester sur la bonne voie en ce qui concerne ton rétablissement physique et émotionnel.**

Conseils pour parler à ses proches

