

Où et comment regarder ?

Contrôlez votre peau chaque mois, soyez attentif au moindre signe suspect ou changement.

Examinez le corps entier, de face et de dos. Soyez très attentif aux zones exposées au soleil. Installez-vous devant un miroir sur pied et munissez-vous d'un miroir à main pour les zones difficiles à regarder

1	Commencez par le visage y compris le nez, les lèvres et derrière les oreilles.	
2	Contrôlez le cuir chevelu, aidez-vous d'un peigne pour faire des raies. Chez l'homme chauve, vérifiez l'entière du cuir chevelu.	
3	Vérifiez 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	Inspectez les bras et levez-les pour vérifier leur face interne et les aisselles.	
6	Utilisez un miroir pour voir la nuque, le dos et les fesses.	
7	N'oubliez pas les organes génitaux, les cuisses et les jambes. Terminez par les pieds ; n'oubliez pas les plantes et les espaces entre les orteils.	

Qui est à risque ?

Les cancers de la peau affectent le plus souvent mais pas exclusivement les personnes de plus de 50 ans qui ont été beaucoup exposées au soleil. Le mélanome lui, peut survenir aussi chez des adultes jeunes.

Vous êtes à risque si vous avez :

- Une peau claire et une tendance aux coups de soleil
- Eu des coups de soleil pendant l'enfance
- Passé beaucoup de temps au soleil (pendant le travail ou les loisirs)
- Utilisé ou continué d'utiliser les bancs solaires
- Plus de 50 grains de beauté (ou naevus)
- Des antécédents familiaux de cancer de la peau
- Plus de 50 ans
- Subi une transplantation d'organe ou pris des immunomodulateurs
- Pris des médicaments : Hydrochlorothiazides (anti-hypertenseurs) qui augmentent parfois le risque de carcinomes cutanés

Que vous soyez à risque ou non, il y a des moyens simples pour prévenir les cancers de la peau. Faites-en aussi bénéficier vos proches. En connaissant les signes et en vous examinant régulièrement, vous pouvez détecter des lésions suspectes avant qu'elles ne deviennent dangereuses.

Que faire ensuite ?

Les cancers de la peau peuvent être traités et un diagnostic précoce augmente fortement les chances de guérison.

Si vous détectez une tache suspecte, il faut vous faire examiner par un médecin généraliste ou de préférence un dermatologue dès que possible. Si le traitement est retardé, les lésions s'aggravent et dans certains cas peuvent se compliquer, devenir défigurantes ou même mortelles. Ne laissez pas un retard de diagnostic réduire votre chance de guérir.

Les règles d'or devant une tache suspecte :

- Ne l'ignorez pas, en espérant qu'elle va disparaître
- N'attendez pas de voir comment elle se développe ou ne la traitez pas vous-même
- Ne minimisez pas le risque de gravité
- Ne niez pas que c'est une priorité
- Et surtout, n'ayez pas peur de consulter un généraliste ou votre dermatologue

Le cancer de la peau peut être guéri s'il est traité à temps. Si vous découvrez une tache suspecte, consultez un médecin. Pour plus d'information concernant les cancers de la peau, comment les prévenir et comment les détecter, rendez-vous sur : www.euromelanoma.org

Sponsor locaux
EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES
NOVARTIS

Sponsor Européen
almirall EAU THERMALE
feel the science **Avène**

© Copyright 2020 Euromelanoma. All rights reserved.



Protégez-vous contre le cancer de la peau ...

REGARDEZ EN L'AIR !

Si vous voyez le soleil, protégez votre peau

Si vous voyez la pleine lune, faites le contrôle mensuel de votre peau

www.euromelanoma.org

Avec le support de



Le ciel est votre guide

Les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents dans le monde.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez facilement les prévenir ou recevoir un traitement efficace si vous les dépistez assez tôt.

Tout ce que vous avez à faire, c'est d'observer le ciel.

Cette brochure explique comment :

- prévenir les cancers de la peau en vous protégeant des méfaits du soleil
- utiliser la pleine lune comme rappel pour faire votre auto-contrôle mensuel des grains de beauté

Il faut toujours être prudent au soleil :

Évitez les expositions inutiles

Recherchez l'ombre et évitez d'être au soleil d'été pendant les heures du midi.



Portez des vêtements protecteurs

Avec des manches, des couleurs foncées, un chapeau large et des lunettes solaires efficaces. Il existe aussi des vêtements avec protection UV.



Appliquez de la crème solaire

Vérifiez que votre écran solaire garantit un facteur élevé contre les UVB et les UVA. N'oubliez pas de l'appliquer une demi-heure avant l'exposition et d'en remettre toutes les 2 heures.



Les enfants présentent un risque plus élevé lors d'expositions au soleil sans protection. Jouer dehors est important pour eux, mais il faut absolument leur éviter un coup de soleil.

Que faut-il rechercher ?

Les taches qui présentent :

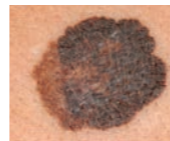
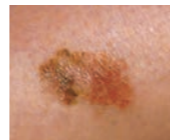
- Un changement de taille, de forme, de couleur
- Une tache nettement différente des autres (le signe du "vilain petit canard")
- Une asymétrie ou des bords irréguliers
- Un toucher rugueux, des squames, des croûtes (parfois on sent le relief d'une tache avant de la voir)
- Plusieurs couleurs
- Des démangeaisons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

Si vous constatez au moins 2 de ces signaux d'alarme, consultez rapidement un dermatologue.

Les 4 principales lésions à surveiller

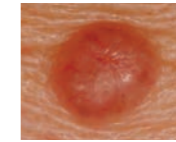
Mélanome

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.



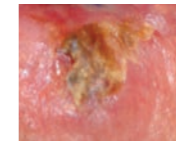
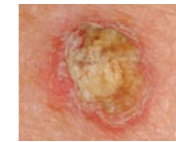
Carcinome basocellulaire

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 saignote, 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.



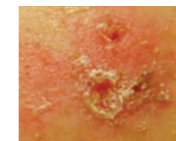
Carcinome spinocellulaire

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.



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 ?	Bénin	Malin
B	Les bords sont-ils irréguliers ?	Bénin	Malin
C	Y a-t-il plusieurs couleurs ?	Bénin	Malin
D	Son diamètre est-il supérieur à 6 mm ?	Bénin	Malin
E	Constataz-vous une évolution ?	Avant	Après