

PRÉVENTION DES CANCERS DE LA PEAU

LES CHIFFRES

80 000 cancers de la peau par an

Plus rares que les carcinomes, les mélanomes sont les cancers de la peau les plus graves :

14 325 cas de mélanomes en 2015

1 773 décès en 2015

2/3 de ces cancers sont liés à des expositions excessives au soleil

QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE PEAU, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS



Éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée



Rechercher l'ombre



Sortir couvert

- vêtements,
- chapeau,
- lunettes

Renouveler toutes les 2 heures l'application de crème solaire (indice 30 minimum)



Les UV artificiels sont aussi dangereux et ne préparent pas la peau au soleil : évitez les cabines de bronzage. Avant 18 ans, leur usage est interdit.

PROFESSIONNELS EN EXTERIEUR : VIGILANCE

Votre travail peut donner lieu à des expositions solaires intenses, notamment du fait d'une activité en extérieur (agriculture, BTP, métiers du sport...). Protégez-vous.



ATTENTION AUX ENFANTS

Pour toute activité à l'extérieur y compris à l'école, au centre de loisirs, à la piscine et lors d'activités sportives.



Protégez particulièrement les enfants et apprenez leur à se protéger.

SOYEZ VIGILANT

Soyez particulièrement attentif si :

- vous (ou des membres de votre famille) avez déjà eu un mélanome
- vous avez vécu longtemps dans un pays de forte exposition solaire, ou avez eu fréquemment des coups de soleil dans l'enfance
- vous avez la peau claire, les cheveux blonds ou roux et vous bronzez difficilement



Quelle que soit votre situation, pensez à vous protéger et à surveiller votre peau.

DÉTECTION PRÉCOCE DU MÉLANOME

Soyez vigilant à tout changement :

- nouvelle tache brune qui apparaît
- grain de beauté différent des autres ou qui change d'aspect : gardez à l'esprit la règle « ABCDE »



ASYMÉTRIE

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale et dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour de son centre.

BORDS IRRÉGULIERS

Bords déchiquetés mal délimités.



COULEUR NON HOMOGENÈME

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

DIAMÈTRE EN AUGMENTATION

Une lésion susceptible d'être un mélanome a généralement une taille supérieure à 6 mm.



ÉVOLUTION

Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

La présence d'un ou de plusieurs de ces signes ne signifie pas que vous avez un mélanome, mais justifie de demander un avis médical.