

# PRÉVENTION DES CANCERS DE LA PEAU

## LES CHIFFRES

100 000 cancers de la peau par an

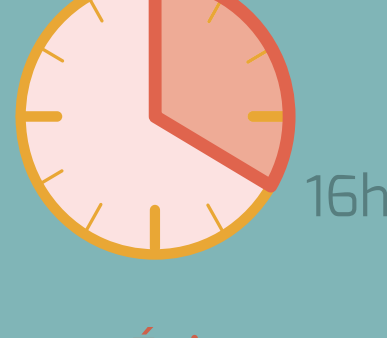
Plus rares que les carcinomes, les mélanomes sont les cancers de la peau les plus graves :

+ de 15 000 cas de mélanomes par an

1 975 décès en 2018

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



Privilégier l'ombre



Sortir couvert

- vêtements,
- chapeau à larges bords,
- lunettes de soleil



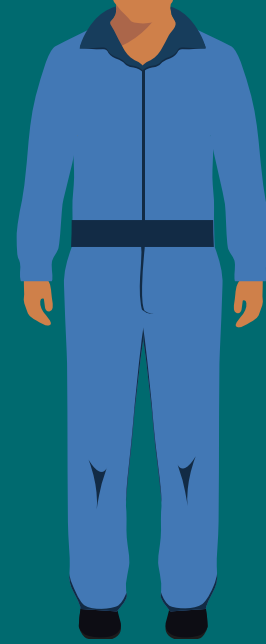
Renouveler toutes les 2 heures l'application de crème solaire sur les parties découvertes du corps



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.



## 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

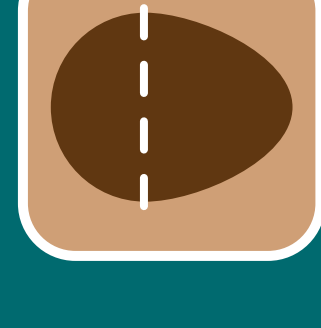


Quelle que soit votre situation, pensez à vous protéger

## 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 »

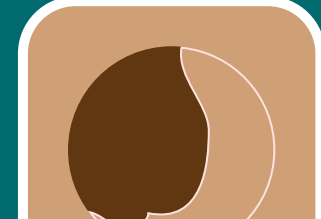


### ASYMÉTRIE

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 HOMOGENE

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.