

Comment et où chercher?

Examinez votre peau une fois par mois à la recherche de modification ou de lésions d'allure suspecte.

Votre examen devrait comprendre le corps entier, faces antérieure et postérieure, avec un accent particulier sur les zones exposées au soleil. Tenez vous devant un miroir de votre taille, utilisez un miroir à main pour les endroits difficiles à atteindre.

| | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Examinez votre visage, y compris le nez, les lèvres, la bouche et derrière les oreilles. |  |
| 2 | Vérifiez votre cuir chevelu, en utilisant un peigne pour séparer vos cheveux. Si vous n'avez pas beaucoup de cheveux, vérifiez soigneusement l'ensemble du cuir chevelu. |  |
| 3 | Vérifiez la paume et le dos de vos mains et entre les doigts. |  |
| 4 | Puis concentrez-vous sur votre cou, la poitrine et le haut du corps. Pour les femmes, n'oubliez pas de vérifier entre et sous vos seins. |  |
| 5 | Soulevez le coude pour vérifier bras et aisselles. |  |
| 6 | Utilisez votre miroir à main pour vérifier votre nuque et votre dos de haut en bas. |  |
| 7 | Vérifiez vos fesses et la face postérieure des jambes. Terminez en examinant la plante de vos pieds et entre les orteils. |  |

Qui est à risque?

Le cancer de la peau peut toucher n'importe qui à n'importe quel âge. Il est plus fréquent chez les personnes de plus de 50 ans ou chez celles qui ont eu une exposition prolongée au soleil.

Vous êtes plus à risque si :

- vous avez la peau claire ou êtes sujet aux coups de soleil
- vous étiez bronzé pendant l'enfance
- vous avez passé beaucoup de temps au soleil (pour le travail ou les loisirs)
- vous avez été exposé périodiquement (par exemple, pendant les vacances)
- vous faites du solarium
- vous avez plus de 50 grains de beauté
- vous avez des antécédents familiaux de cancer de la peau
- vous avez plus de 50 ans
- vous avez subi une transplantation d'organe

Que vous apparteniez ou non à un groupe à haut risque, vous pouvez faire des choses simples pour vous protéger vous et votre famille du cancer de la peau. En connaissant les signes et en vous contrôlant régulièrement, vous pouvez traiter toute lésion cutanée suspecte avant qu'elle ne s'aggrave.

Que faire?

Le cancer de la peau peut être traité, et un diagnostic précoce rend les chances de guérison très élevées.

Si vous repérez une lésion suspecte, il est vital que vous la fassiez vérifier dès que possible par un médecin, de préférence un dermatologue.

Lorsque le traitement est retardé, la situation s'aggrave et peut conduire dans certains cas à des complications graves, voire même à la mort. Ne diminuez pas vos chances de guérison par négligence.

Les règles d'or sont:

- Ne pas ignorer une lésion suspecte en espérant qu'elle va disparaître
- Ne pas attendre de voir si la lésion change ou d'essayer de la traiter soi-même
- Ne pas sous-estimer la gravité de la situation
- Considérer qu'il s'agit d'une priorité
- Et surtout, ne pas hésiter à consulter rapidement votre médecin ou votre dermatologue.

Le cancer de la peau est traitable s'il est détecté rapidement. Si vous avez une tache qui vous semble suspecte, consultez votre médecin.

Pour plus d'information sur le cancer de la peau, sur comment le prévenir et le détecter, visitez www.euromelanoma.org et www.melanoma.ch.



VOUS N'AVEZ QU'UNE SEULE PEAU



PROTÉGEZ-LA DES DÉGÂTS DU SOLEIL

Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus fréquente. Apprenez comment le prévenir et le détecter sur www.melanoma.ch

Prévenir les expositions solaires nocives est la clé pour réduire les risques de cancer de la peau

Vous n'avez qu'une seule peau. C'est votre vêtement le plus précieux, alors soignez-le. Souvenez-vous que le soleil brille partout et que les rayons UV nocifs peuvent aussi faire des dégâts même par temps frais.

Protégez-vous toujours du soleil

Évitez les expositions inutiles. Cherchez l'ombre. En été, évitez le soleil de la mi-journée.

Portez des vêtements adaptés

Avec des couleurs sombres et des manches longues, un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil certifiées anti-UV. Pour les enfants, privilégiez des vêtements avec protection solaire intégrée.



Appliquez de la crème solaire

Vérifiez qu'elle ait un indice de protection élevée contre les UVA et UVB. Souvenez-vous que la crème solaire n'a un effet protecteur qu'une demi-heure après son application et que cet effet ne dure que deux à trois heures.



Les enfants sont les plus à risque de développer des problèmes de santé à long terme liés à des expositions solaires dangereuses. Jouer dehors est important, mais vous ne devriez jamais laisser un enfant attraper un coup de soleil.



Ce qu'il faut chercher

Examinez régulièrement votre peau et soyez attentifs aux lésions qui :

- changent de couleur et /ou de forme
- apparaissent différentes des autres (le signe du «villain petit canard »)
- sont asymétriques ou ont des bords irréguliers
- sont rugueuses ou squameuses au toucher (parfois vous pouvez sentir la lésion avant de la voir)
- ont plusieurs couleurs
- démangent
- saignent ou suintent
- ont un aspect perlé
- apparaissent comme des plaies et ne guérissent pas

Si vous remarquez deux ou plus de ces signes, n'attendez pas ! Consultez rapidement votre médecin.

4 types principaux de lésions cutanées suspectes

Le mélanome

C'est le cancer de la peau le moins fréquent, mais aussi le plus dangereux. Il peut toucher des personnes de tout âge, contrairement à d'autres types de cancer de peau qui sont plus fréquents chez les personnes âgées. Il se présente comme une tache qui devient plus foncée, avec des bords irréguliers ou un changement de couleur au fil du temps, ou comme une lésion rose ou rouge qui grossit rapidement. Ce cancer peut se propager à l'intérieur du corps. Un traitement immédiat est donc nécessaire.



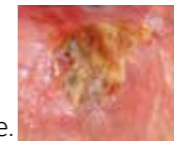
Le carcinome basocellulaire

C'est le cancer de la peau le plus courant, mais aussi le moins dangereux. Il se présente généralement comme une lésion surélevée, couleur peau, avec un bord brillant, perlé, une plaie qui ne guérit pas, ou une lésion légèrement croûteuse qui se développe lentement au fil du temps. S'il n'est pas traité, il peut s'ulcérer et envahir les tissus profonds.



Le carcinome spinocellulaire

C'est le deuxième cancer de la peau, en fréquence, apparaissant sur les zones de peau qui ont eu beaucoup d'exposition solaire, comme le visage et le cuir chevelu. Il se présente comme une lésion croûteuse, qui peut se développer rapidement et devenir ulcérée et suintante. Le traitement est chirurgical.



La kératose actinique

Elle survient le plus souvent chez la personne d'âge moyen ou la personne âgée, sur les zones les plus exposées au soleil comme le visage, le cou, les oreilles, le dos des mains et le cuir chevelu. Elle se présente sous forme d'une aspérité écailleuse rouge-brun. Les lésions sont précancéreuses; dans 10-15% des cas, elles peuvent se transformer en carcinome spinocellulaire; elles doivent donc être traitées pour empêcher qu'elle progressent.



Les signes du mélanome?

Parce que le mélanome est particulièrement grave, vous devriez vous familiariser avec les signes à surveiller.

L'ABCDE du mélanome peut vous aider à le détecter précocement.

| | Bénin | Malin |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|
| A La lésion est-elle ASYMÉTRIQUE ? | | |
| B A-t-elle des BORDS irréguliers ? | | |
| C Contient-elle des COULEURS différentes? | | |
| D Est-elle supérieure à 6mm de DIAMÈTRE ? | | |
| E Y a-t-il une ÉVOLUTION dans la croissance? | | |