

LES BONS GESTES À RETENIR POUR PROTÉGER MA PEAU



Je recherche
toujours l'ombre.



J'évite l'exposition
entre 12h et 16h.



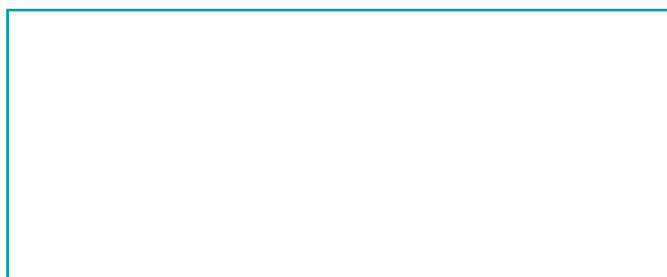
Je porte des vêtements couvrants, un chapeau
à bords larges et des lunettes de soleil.



J'applique toutes les 2 heures une crème solaire
indice 50 anti-UVA et anti-UVB.



Je surveille ma peau et j'en parle
avec mon médecin.



Pour en savoir plus, parlez-en avec votre médecin traitant
ou votre dermatologue ou rendez-vous sur [cancer.fr](https://www.cancer.fr)

CANCERS DE LA PEAU : S'INFORMER SUR LES RISQUES ET SE PROTÉGER.

“ Je pensais que mettre
de la crème solaire
c'était suffisant,
maintenant je m'assure
que mes enfants
restent bien à l'ombre ! ”
Maman de Manon (6 ans)

GUIDE PRATIQUE



1 JE M'INFORME SUR LES CANCERS DE LA PEAU

Les cancers de la peau, c'est quoi ?

Il existe deux types de cancers de la peau :

• LES CARCINOMES (basocellulaires ou épidermoïdes)

Ils sont **les plus fréquents**. Ils ont la forme d'un petit bouton ou d'une croûte blanche. Les carcinomes basocellulaires se soignent bien mais peuvent laisser des cicatrices. Non traités à temps, les carcinomes épidermoïdes peuvent entraîner des conséquences sérieuses : le développement de métastases. Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans, en particulier sur ces parties du corps : visage, cou, épaules, avant-bras, mains.

• LES MÉLANOMES

Il s'agit des cancers de la peau **les plus graves**. Lorsqu'ils sont détectés tôt, à un stade peu développé, ils peuvent, la plupart du temps, être guéris. En revanche, en cas de diagnostic tardif, les traitements existants sont beaucoup moins efficaces. Or, quelques mois peuvent suffire pour qu'un mélanome devienne très agressif et s'étende à d'autres parties du corps (métastases).

LES CANCERS DE LA PEAU
SONT LES CANCERS
LES PLUS FRÉQUENTS

+ de 100 000
nouveaux cas
chaque année.

LES MÉLANOMES SONT
DES CANCERS EN
FORTE PROGRESSION

Le nombre de mélanomes a été
multiplié par 5
en moins de 30 ans, soit
15 500 nouveaux cas chaque année.

Quels sont les principaux facteurs de risque des cancers de la peau ?

- **L'exposition au rayonnement ultraviolet (UV) du soleil ou artificiel (cabine UV).** En atteignant la peau, les doses excessives d'UV agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.
- **Des antécédents de coups de soleil, notamment pendant l'enfance.**
- **De nombreux grains de beauté,** en particulier si vous en comptez plus de 50, asymétriques et d'un diamètre de plus de 5 mm.
- **Le type de votre peau ou phototype.** Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux rayons UV. Le type de peau ou « phototype » constitue un critère important : si votre peau est claire, vos cheveux roux ou blonds et que vous bronziez difficilement, une vigilance particulière est nécessaire.
- **Des antécédents personnels ou familiaux de cancer de la peau.**
- **Un état immunodéprimé.**

Les risques liés aux expositions UV



80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives au soleil, principalement des expositions régulières et intenses pendant l'enfance.



On estime que les cabines de bronzage, générant des UV artificiels, sont responsables, chaque année en France, de 380 nouveaux cas de mélanomes.



Le saviez-vous ?

Le bronzage n'est jamais bon pour la santé ! Exposer sa peau au soleil constitue en effet une agression de la peau. En plus d'augmenter le risque de cancers cutanés, le bronzage favorise un vieillissement accéléré de la peau.

Et la vitamine D, alors ? Pour éviter une carence, une exposition du visage et des avant-bras est suffisante : durant l'été, 5 à 10 minutes par jour ; sous les nuages ou pour les peaux les plus foncées, 30 minutes, 2 à 3 fois par semaine.

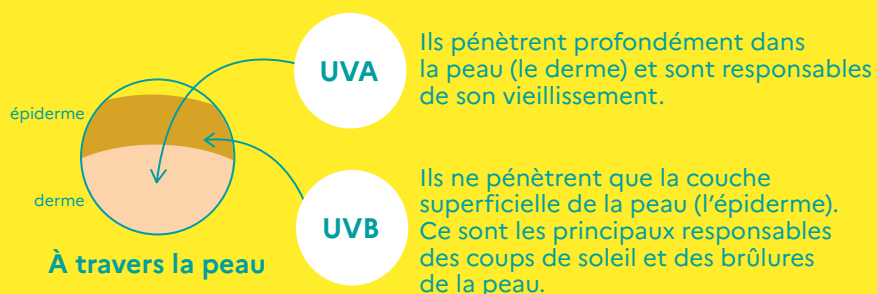
Certains médicaments ont un impact sur la sensibilité au soleil : parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Les UV, c'est quoi ?

Le rayonnement ultraviolet (UV) provient principalement du soleil mais peut être produit par des sources artificielles (lasers, appareils de bronzage par exemple). Ces rayons invisibles peuvent provoquer des lésions de l'ADN des cellules exposées et entraîner des cancers de la peau.

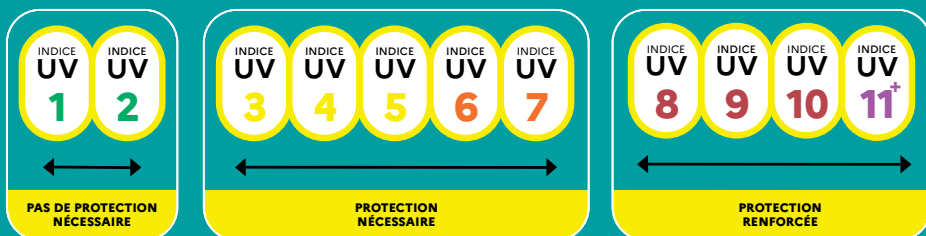
C'est pourquoi il faut s'en protéger.

Quelles différences entre UVA et UVB ?



On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil.

Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages ou du brouillard. En Europe, l'indice UV atteint généralement des niveaux de l'ordre de 7 ou 8 en été, ce qui correspond à un indice très fort, mais il peut dépasser 10 en haute montagne ou sous les tropiques, ce qui correspond à un indice extrême. De plus, la réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.



Source : Organisation mondiale de la santé.

2 JE M'INFORME SUR LA PRÉVENTION ET LA DÉTECTION DES CANCERS DE LA PEAU

Comment puis-je prévenir les risques de cancers de la peau ?

1. En me protégeant des rayons UV du soleil.



- Pour limiter les risques face au soleil, le meilleur moyen de se protéger, c'est de ne pas s'exposer et de préférer l'ombre (préau, intérieur, arbre...). À la plage, le parasol est utile mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil.



- En été, éviter impérativement le soleil durant les heures où les rayons solaires sont les plus intenses : de 10h à 14h en Outre-mer et de 12h à 16h en métropole.



- En cas d'exposition, porter des vêtements couvrants et, si possible, anti-UV, un chapeau à bords larges, une paire de lunettes avec filtre anti-UV (norme CE, catégorie 3 ou 4) et une monture enveloppante. Après l'ombre, la protection vestimentaire est celle qui stoppe le mieux les UV.



- En complément, sur les parties découvertes (comme les mains, par exemple), mettre de la crème solaire indice 50 anti-UVB et anti-UVA et renouveler son application très régulièrement, toutes les 2 heures maximum. La crème solaire ne doit pas conduire à s'exposer ou à s'exposer plus.

Protéger particulièrement les enfants !

80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives au soleil, principalement des expositions régulières et intenses pendant l'enfance.

Protégez-les particulièrement et apprenez-leur à se protéger. Les enfants de moins de 3 ans ne devraient même jamais être exposés au soleil.



2. En évitant absolument les rayons UV artificiels qui sont, eux aussi, très dangereux pour la peau.

Les UV artificiels dispensés par les appareils de bronzage sont reconnus comme cancérogènes depuis 2009 et sont interdits dans certains pays, comme l'Australie. Les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil : l'effet cancérogène est donc renforcé. C'est une pratique plus dangereuse qu'une exposition au soleil sans protection. Contrairement aux idées reçues, le bronzage artificiel ne prépare pas la peau au bronzage. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée. Elle est interdite aux mineurs.

3 JE SURVEILLE MA PEAU ET JE ME FAIS DÉPISTER

90% des cancers de la peau sont guéris s'ils sont détectés tôt !

Nous ne sommes pas tous égaux face au risque.

Si tout le monde est susceptible de développer un mélanome et peut être touché à tout âge, même jeune, il existe des facteurs aggravants.



Je surveille particulièrement ma peau si j'ai :

- la peau claire, les cheveux blonds ou roux et que je bronze difficilement ;
- de nombreuses taches de rousseur ;
- de nombreux grains de beauté (+ de 50) ;
- des grains de beauté larges (+ de 5 mm) et irréguliers ;
- déjà eu, ou des membres de ma famille, un mélanome ;
- reçu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence ;
- vécu longtemps dans un pays ou une région de forte exposition solaire ;
- un mode de vie (profession ou activité(s) de loisirs) qui donne lieu à des expositions solaires intenses.

À quelle fréquence dois-je surveiller ma peau ?

La fréquence de la surveillance doit être évaluée avec votre dermatologue. Pour les personnes présentant des facteurs de risque, il est généralement recommandé :

- un auto-examen de la peau par trimestre : il s'agit d'observer attentivement sa peau nue, de la tête aux pieds, de face et de dos, sans oublier les zones peu visibles (oreilles, ongles, plante des pieds, espaces entre les doigts, organes génitaux...) ;
- de se faire examiner par un dermatologue une fois par an.

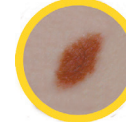
Je suis attentif à certains signes d'alerte.

1. Je surveille l'apparition de nouveaux grains de beauté.
2. Je repère le grain de beauté différent des autres. Tous les grains de beauté d'une personne se ressemblent. Si l'un d'eux est différent, il doit attirer mon attention.
3. Je surveille tout changement en m'aidant de la règle « ABCDE ».

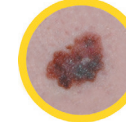
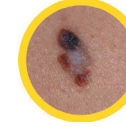
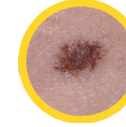
La règle ABCDE, c'est quoi ?

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

BÉNIN
Pas inquiétant



MALIN
Inquiétant



A comme **Asymétrie**

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

B comme **Bords irréguliers**

Bords déchiquetés, mal délimités.

C comme **Couleur non homogène**

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

D comme **Diamètre**

Diamètre en augmentation.

E comme **Évolution**

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

Crédit photos : service dermatologique de l'Institut Gustave-Roussy, Dr Michel Le Maître, Dr Philippe Deshayes, Dr Georges Reuter.

Un doute ? J'en parle à mon médecin traitant.

Si vous repérez un changement, une tache suspecte ou que vous présentez certains facteurs de risque, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant : il pourra vous orienter si besoin vers un dermatologue.

Le rôle du dermatologue

Le dermatologue réalise l'examen clinique de votre peau : c'est un examen visuel complet de la peau pour repérer les taches ou les grains de beauté pouvant faire suspecter un cancer. Il peut s'aider d'un appareil d'optique grossissant, le dermoscope. Si vous avez de nombreux grains de beauté, il peut aussi prendre des photographies. S'il identifie une tache suspecte, il peut proposer soit de la surveiller, soit de la retirer sous anesthésie locale et de la faire analyser pour confirmer ou non le diagnostic.