

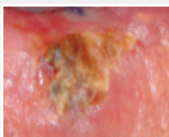
### ► Carcinome basocellulaire

Il se présente généralement sous la forme d'une boule cutanée colorée plus élevée avec un bord brillant et nacré, une plaie qui ne guérit pas, ou une boule légèrement croûteuse qui grandit lentement. S'il n'est pas traité, il peut s'ulcérer et pénétrer des tissus plus profonds.



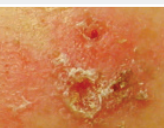
### ► Carcinome épidermoïde

C'est la deuxième forme la plus courante de cancer de la peau, qui se développe sur des parties de la peau très exposées au soleil, telles que le visage et le cuir chevelu. Il se présente sous la forme d'une boule croûteuse qui peut croître rapidement, s'ulcérer et devenir humide. Il peut se propager rapidement, surtout s'il se trouve sur les lèvres, les oreilles, les doigts et les orteils, ou chez les patients immunodéprimés. Un traitement chirurgical pour enlever les lésions est essentiel.



### ► Kératose actinique

Cela est plus fréquent chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées, sur des zones les plus exposées au soleil, telles que le visage, le cou, les oreilles, le dos des mains et le cuir chevelu. Il se présente sous forme de taches squameuses rouges-brunes et rugueuses sur la peau. Les lésions peuvent être des précurseurs de cancer ; dans 10 à 15 % des cas, elles peuvent évoluer vers des carcinomes épidermoïdes, donc elles doivent être traitées pour prévenir la progression.



## LES SIGNES D'ALERTE : QUE FAUT-IL RECHERCHER ?

Examinez votre peau une fois par mois pour détecter les taches qui :

- **Semblent différentes des autres**  
(le signe du « vilain petit canard »)
- **Changent de taille, de couleur et/ou de forme**
- **sont asymétriques ou ont des bords irréguliers**
- **Sensation de rugosité**  
(il arrive que l'on sente les lésions avant de les voir)
- **sont multicolores**
- **Provoquent des démangeaisons**
- **Saignent ou suintent**
- **Ressemblent à une plaie mais ne guérissent pas**

## MELANOMA : CONNAISSEZ L' ABCDE

Le dépistage et le traitement précoces du mélanome sont importants. Le mélanome a ses propres signes d'alerte, connus sous le nom de règles ABCDE :

	BÉNIN	MALIN
<b>A</b> La tache est-elle <b>Asymétrique</b> ?		
<b>B</b> Ses <b>Bords</b> sont-ils irréguliers ?		
<b>C</b> Contient-elle des <b>Couleurs</b> différentes ?		
<b>D</b> Son <b>Diamètre</b> est-il supérieur à 6 mm ?		
<b>E</b> Y a-t-il une <b>Évolution</b> de la taille ou de l'apparence ?		

Si vous remarquez des signes d'alerte, prenez immédiatement rendez-vous avec un médecin qui vous conseillera sur la marche à suivre.

# AGIR POUR SE PROTÉGER DES CANCERS DE LA PEAU



## EXAMINEZ VOTRE PEAU ET SURVEILLEZ LES SIGNES DE CHANGEMENT.

Si vous remarquez des signes d'alerte n'attendez pas. Prenez immédiatement rendez-vous avec votre médecin.

→ Si vous avez déjà eu un cancer de la peau, vous avez plus de risques de le développer à nouveau.

EN SAVOIR PLUS  
VISITEZ [EUROMELANOMA.EU](http://EUROMELANOMA.EU)



Sponsor local SILVER

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Pierre Fabre  
Oncology

Sponsors européens

almirall  
feel the science

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Eucerin

Sponsor local GOLD

Mustela®  
by EXPANSIENCE

Eucerin®

Partenaire de la campagne

EADO  
European Association of  
Dermato oncology

## PRÉVENIR LES CANCERS DE LA PEAU

### Les rayons UV et les cancers de la peau

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont l'une des principales causes des dommages cutanés. Une exposition excessive peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau, des coups de soleil et, à terme, un cancer de la peau. Les rayons UV atteignent notre peau même par temps nuageux et se reflètent également sur l'eau, le sable et la neige.

Il existe différents types de rayons UV.

Les UVB ont une énergie plus élevée et sont la principale cause des coups de soleil. Ces rayons endommagent directement l'ADN des cellules cutanées et jouent un rôle important dans le développement du cancer de la peau.

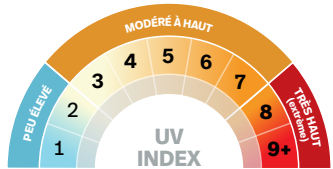
Les UVA pénètrent plus profondément dans la peau. Ils provoquent principalement le vieillissement cutané, mais contribuent également à endommager l'ADN et augmentent donc le risque de cancer. Les UVA sont présents toute l'année et traversent même le verre.

Tout le monde ne court pas le même risque. Les personnes à la peau claire, aux cheveux blonds ou roux, aux yeux clairs ou avec beaucoup de grains de beauté brûlent plus rapidement au soleil et ont plus de risques de développer un cancer de la peau. Mais même ceux qui brûlent moins rapidement de soleil ne sont pas totalement protégés. Une exposition répétée ou prolongée aux rayons UV reste nocive pour tous les types de peau.

C'est pourquoi il est important de bien protéger votre peau et d'être vigilant aux changements.

### Comprendre et vérifier les niveaux des rayons UV

Vous pouvez consulter l'« indice UV » pour connaître les niveaux actuels d'UV dans votre région.



#### Niveaux 3 – 7

Protéger vous du soleil.

#### Niveaux haut dessus de 8

Protéger vous du soleil et restez à l'ombre.

**Remarque :** les enfants présentant une sensibilité accrue au soleil (en raison d'une maladie, d'un médicament ou d'un traitement immunosuppresseur, par exemple) ou une prédisposition génétique aux cancers de la peau doivent toujours se protéger du soleil, quelle que soit la couleur de leur peau.

L'intensité des rayons UV varie au cours de l'année et d'un pays à l'autre. Certains pays (ceux situés près de l'équateur) subissent des rayons UV intenses toute l'année. L'indice UV en montagne ou à la mer peut être élevé même par temps nuageux.

**Vous pouvez vérifier les indices d'UV là où vous vivez à l'aide d'une application météo ou sur des sites web météorologiques.**

## CE QU'IL FAUT RETENIR

Un seul coup de soleil doublerait le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.



25 % de l'exposition au soleil au cours de la vie a lieu avant l'âge de 18 ans.



Nous sommes exposés aux rayons UV chaque fois nous sommes à l'extérieur - le soleil ne brille pas seulement sur la plage.



Vérifiez l'indice UV de la journée et protégez la peau de manière appropriée :



**Restez à l'ombre** – en particulier entre 10h00 et 16h00



**Portez des vêtements de protection** – ceux-ci doivent couvrir la peau tout en la gardant que frais.



**Protégez le visage et le cou à l'aide d'un chapeau** – ceux qui couvrent les oreilles et ont des rabats en tissu à l'arrière sont les meilleurs.



**Utilisez régulièrement une crème solaire** – choisissez un SPF50\*, avec une protection contre les UVA et les UVB, et renouvelez l'application au moins toutes les deux heures.



Apprenez aux enfants à se protéger du soleil - créer dès maintenant des habitudes positives qui dureront toute la vie. Montrez-leur l'exemple.



**EN SAVOIR PLUS**  
VISITEZ [EUROMELANOMA.EU](http://EUROMELANOMA.EU)



## COMMENT VÉRIFIER VOTRE PEAU

**Examinez l'ensemble de votre corps, l'avant et l'arrière, pour détecter tout changement ou toute tache suspecte.**

Placez-vous devant un miroir en pied, avec un miroir à main pour les endroits difficiles à atteindre, en accordant une attention particulière aux zones exposées au soleil.

1 Observez votre visage, y compris vos yeux et vos paupières, votre nez, vos lèvres, votre bouche, vos oreilles et derrière elles.



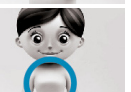
2 Examinez votre cuir chevelu, en utilisant un peigne pour séparer en raies. Examinez minutieusement l'ensemble du cuir chevelu.



3 Examinez l'avant et l'arrière de vos mains, vos ongles et les espaces entre vos doigts.



4 Concentrez-vous ensuite sur votre cou, votre poitrine et le haut de votre corps. Pour les femmes, n'oubliez pas de vérifier entre et sous les seins.



5 Pliez le coude pour examiner le haut du bras et l'aisselle.



6 Utilisez votre miroir à main pour examiner votre nuque et votre dos, en haut et en bas.



7 Examinez vos fesses et l'arrière de vos jambes. Terminez en vérifiant la plante de vos pieds, les ongles de vos pieds et l'espace entre vos orteils.



**Si vous remarquez des signes d'alerte, prenez immédiatement rendez-vous avec un médecin qui vous conseillera sur la marche à suivre.**

