

## PROFITEZ DU SOLEIL RAISONNABLEMENT

Vous n'avez qu'une seule peau, prenez-en soin. Évitez l'exposition intensive aux UV – c'est la meilleure prévention contre le cancer de la peau.

### Évitez les expositions au soleil non nécessaires



Cherchez autant que possible l'ombre et évitez le soleil de midi. Les rayons UV peuvent endommager votre peau même lorsque le temps est nuageux ou quand il fait frais.

### Protégez-vous avec des vêtements



Portez des couleurs sombres, des manches longues, un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil avec protection UV. Pour les enfants, veillez à ce qu'ils portent des vêtements avec protection solaire intégrée.

### Utilisez des produits solaires



Votre crème solaire doit avoir un indice de protection élevé (au moins 30 FPS\*), contre les rayons UVA et UVB. N'oubliez pas que l'effet protecteur s'estompe au bout de 2 à 3 heures.

\*En cas d'exposition intentionnelle pendant les loisirs et le travail, un FPS 50+ est recommandé.

**Les enfants sont les plus à risque de dommages à long terme liés aux UV. Ils doivent jouer dehors, mais il ne faut surtout pas qu'ils attrapent de coups de soleil.**

## COMMENT RECONNAÎTRE UN MÉLANOME ?

Découvrir un mélanome grâce à la règle ABCD

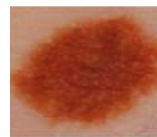
Tache pigmentée bénigne

Tache pigmentée suspecte

### Asymétrie

A

Forme régulière et symétrique

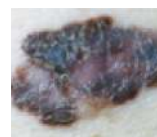


Forme irrégulière, non symétrique

### Bords

B

Bords réguliers et contours délimités



Bords irréguliers, non correctement délimités

### Coloration

C

Couleur uniforme



Couleurs diverses, taches

### Dynamique

D

Sans évolution



Taille, forme ou aspect évoluent

LA CAMPAGNE CONTRE LE CANCER DE LA PEAU DE LA SSDV EST GÉNÉREUSEMENT SOUTENUE PAR

Eucerin

EAU THERMALE  
Avène  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ultrasun  
Professional Protection

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SSDV | SGDVG Brunnmattstrasse 46a . CH-3007 Bern . +41 31 352 22 02 . www.derma.swiss

SSDV  
derma.swiss  
SGDVG

# PROTÉGEZ-VOUS DES RAYONS UV

Vous obtiendrez plus  
d'informations sur  
www.derma.swiss



Société Suisse de Dermatologie et Vénérologie  
Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia  
Swiss Society of Dermatology and Venereology  
Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie

## LE DANGER DU CANCER DE LA PEAU

Le cancer de la peau peut toucher tout un chacun et à tout âge. Il apparaît le plus souvent chez les personnes plus âgées et chez les personnes qui se sont souvent exposées au soleil.

### Qui a un risque accru de cancer de la peau?

Le risque de cancer de la peau est plus élevé si vous

- avez la peau claire ou êtes sujet aux coups de soleil
- avez eu des coups de soleil dans l'enfance
- vous vous exposez intensivement au soleil (dans le cadre de votre travail ou de vos loisirs)
- utilisez un solarium
- avez plus de 50 grains de beauté
- avez des membres de famille qui ont eu un cancer de la peau
- avez plus de 50 ans
- avez subi une transplantation d'organe

## QUE FAIRE EN CAS DE SUSPICION?

Un cancer de la peau détecté et traité tardivement peut avoir de graves conséquences: Le traitement est plus difficile, les opérations plus importantes et, dans certains cas, il peut entraîner la mort. Ne laissez pas les choses en arriver là!

### Les règles d'or pour un traitement à temps

- ✓ Observez attentivement tout changement de peau.
- ✓ N'espérez pas que les changements de peau vont simplement disparaître.
- ✓ Partez du principe qu'il peut s'agir de quelque chose de grave.
- ✓ N'essayez pas de vous traiter vous-même.
- ✓ Et surtout, montrez-le immédiatement à votre médecin traitant ou à votre dermatologue.

## LES QUATRE PRINCIPAUX TYPES DE CANCER DE LA PEAU

### Le mélanome

est la forme de cancer de la peau la plus rare et la plus dangereuse. Il se présente sous la forme d'une tache à la pigmentation foncée, souvent avec des contours irréguliers, avec plusieurs nuances de coloration. Plus rarement, il se présente sous la forme d'un nodule rougeâtre à croissance rapide. S'il n'est pas excisé à temps, les cellules cancéreuses peuvent se propager à l'intérieur et y former des métastases qui mettent la vie en danger.

### Le carcinome basocellulaire

est la forme de cancer de la peau la plus fréquente, mais la moins dangereuse. Il se présente sous la forme d'un nodule de couleur chair à la surface brillante, d'une plaie qui cicatrise mal ou encore d'une rougeur squameuse à croissance lente. S'il n'est pas traité, il peut pénétrer dans des couches de tissu plus profondes.

### Le carcinome spinocellulaire (ou carcinome épidermoïde)

apparaît surtout aux endroits où la peau a été exposée à de fortes doses de soleil. Il se présente sous la forme d'un nodule squameux ou verruqueux qui grossit et peut suinter ou saigner. Parfois, il s'étend très rapidement, surtout sur les lèvres, sur les oreilles ou sur le dos des doigts. Chez les patients immunodéprimés, il se propage également rapidement. Sans traitement, il peut former des métastases, mais cela est rare.








### La kératose actinique

est un précurseur du cancer et se développe le plus souvent chez les personnes en âge moyen et avancé. Elle apparaît surtout sur le dos des mains et le visage, aussi sur le cou, les oreilles et le cuir chevelu. Elle se présente sous la forme d'une tache rouge-brun, squameuse et rugueuse. On estime que 10 à 15% des kératoses actiniques évoluent vers un carcinome spinocellulaire (carcinome épidermoïde).

**Le cancer de la peau peut être traité efficacement s'il est détecté tôt.**

## COMMENT EXAMINER LA PEAU?

Contrôlez tout votre corps, en particulier les parties qui ont été fréquemment exposées au soleil. Placez-vous devant un grand miroir, avec un miroir à main pour les régions difficiles à voir.

1	Observez l'ensemble de votre visage, y compris les lèvres et derrière les oreilles.	
2	Faites des raies dans vos cheveux avec un peigne et examinez votre cuir chevelu, surtout si vous avez peu de cheveux.	
3	Contrôlez vos mains, y compris entre les doigts.	
4	Examinez le cou, la poitrine et tout le haut du corps, y compris la peau entre et sous les seins.	
5	Contrôlez l'extérieur et l'intérieur de vos bras. Levez vos bras et examinez l'arrière des bras et les aisselles.	
6	Contrôlez la nuque et le dos avec le miroir à main.	
7	Examinez vos fesses, l'avant et l'arrière de vos jambes et la région génitale. Contrôlez la plante des pieds et entre les orteils.	

### Quels types de taches cutanées sont suspects?

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

- ont changé de couleur et / ou de forme
- sont différentes des autres taches, en particulier si elles sont asymétriques ou irrégulièrement délimitées, si elles sont rugueuses ou squameuses au toucher (souvent, un changement est plutôt palpable que visible)
- sont multicolores, démangent, saignent ou suintent, semblent brillantes
- ressemblent à une plaie, mais ne guérissent pas.