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

Les cancers de la peau en chiffres

+ de 100 000

nouveaux cas par an.
Les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents. Le mélanome est le plus dangereux avec 15 500 personnes touchées par an dont 1 980 décès*. (*données 2018)

80 %

des cancers de la peau sont dus à une exposition excessive au soleil, surtout pendant l'enfance.

90%

des cancers de la peau peuvent être guéris s'ils sont détéctés tôt.

Comment se protéger des UV ?

Les rayons ultraviolets (UV)
sont à l'origine de 80%
des cancers de la peau.

ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES DE PROTECTION :

Recherchons toujours **l'ombre.**

Évitons l'exposition entre 12h et 16h.

Portons des vêtements couvrants, un chapeau à bords larges et des **lunettes** de soleil.

Appliquons toutes les 2 heures une crème solaire indice 50 anti UVA et anti UVB.

Le bronzage artificiel (cabines UV) **ne prépare pas la peau au soleil** et **ses effets nocifs se cumulent** avec ceux des UV naturels du soleil.

LA PROTECTION DES ENFANTS

Les enfants ont la peau plus fragile. Les coups de soleil de l’enfance font les cancers à l'âge adulte. Protégez-les et apprenez-leur à se protéger. Les bébés de moins de 3 ans ne doivent jamais être exposés au soleil.

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

- Des antécédents de coups de soleil, notamment pendant l'enfance.

- Le type de peau (phototype) : si votre peau et vos cheveux sont clairs et que vous bronzez difficilement, une vigilance particulière est nécessaire.

- De nombreux grains de beauté (> 50) ou des grains de beauté larges asymétriques et d’un diamètre de plus de 5 mm.

- Des antécédents personnels ou familiaux de cancer de la peau.

- Un état immunodéprimé.

- Un mode de vie donnant lieu à des expositions solaires intenses (profession en extérieur ou activité de plein air).

Soyons attentifs aux signes d’alerte

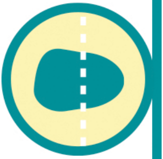
Plus il est détecté tôt,
mieux le mélanome se guérit.

Observez régulièrement votre peau et soyez vigilant à tout changement :

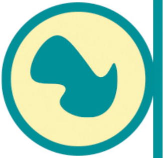
- nouvelle tache brune qui apparaît
- grain de beauté différent ou qui change d’aspect.

La règle « ABCDE » :

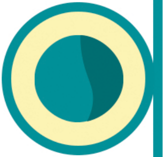
A comme Asymétrie :
Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.



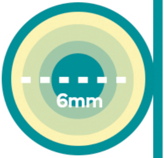
B comme Bords irréguliers : Bords déchiquetés, mal délimités.



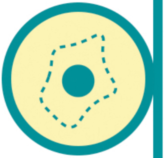
C comme Couleur non homogène : Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).



D comme Diamètre : Diamètre en augmentation.



E comme Évolution :
Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.



Consultez au moindre doute et parlez du dépistage des cancers de la peau avec votre médecin traitant.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **e-cancer.fr**

**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

INSTITUT
NATIONAL
DU CANCER