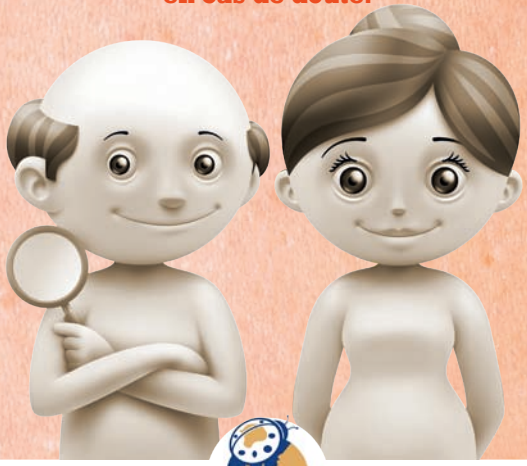
= Cancer de la peau =

APPRENEZ À CONTRÔLER VOTRE PEAU

Les cancers de la peau sont visibles, bien connaître sa peau peut faire la différence. Examinez votre peau régulièrement et recherchez les changements. Les cancers de la peau peuvent être guéris, s'ils sont détectés tôt. Consultez toujours votre dermatologue en cas de doute.



sante.lu
euromelanoma.org

EADO
European Association of Dermato Oncology

EURO MELANOMA

sldv
Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie

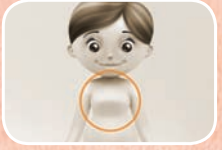
LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Prenez l'habitude d'observer attentivement votre peau une fois par mois. Examinez donc votre corps entier, de face et de dos, de préférence devant un grand miroir.

1. Observez votre visage, y compris votre nez, lèvres, bouche, vos oreilles et derrière celles-ci.

2. Examinez votre cuir chevelu à l'aide d'un peigne pour séparer vos cheveux en raies. Hommes : en cas de calvitie, contrôlez votre crâne.

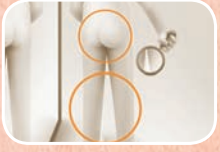
3. Examinez vos mains : dos, paume et entre les doigts.



4. Observez votre cou, le torse et le haut du corps.
Pour les femmes : observez entre et sous vos seins.

5. Pliez vos coudes pour contrôler le haut de vos bras et vos aisselles.

6. Utilisez un miroir à main pour examiner votre nuque et votre dos.



7. Contrôlez vos fesses et l'arrière de vos jambes. Terminez par l'espace entre vos orteils et la plante des pieds.

Et n'oubliez pas :
A la moindre inquiétude il faut consulter un dermatologue.
Pour plus d'informations sur les différents types de taches consultez :

www.euromelanoma.org
www.sante.lu