Que faire ensuite ?

ISBN 978-2-919868-81-0

Avez-vous remarqué une tache qui vous inquiète ?
Vous n'êtes pas sûr, mais cela pourrait être un problème à vos yeux.

Vous doutez ?
Mieux vaut être rassuré.
Demandez l'avis de votre dermatologue.

Pour plus d'informations sur les différentes lésions de la peau et leur signification, consultez les sites
www.euromelanoma.org
www.sante.lu

Et surtout :
A la moindre inquiétude consultez un dermatologue.

EURO MELANOMA

Qui est à risque ?

Les cancers de la peau affectent le plus souvent **les personnes de plus de 50 ans et des personnes qui ont été beaucoup exposées au soleil. Mais le mélanome peut aussi survenir chez de jeunes adultes.**

Les facteurs de risque :

- **avoir une peau claire et une tendance aux coups de soleil**
- **avoir eu des coups de soleil pendant l'enfance**
- **passer ou avoir passé beaucoup de temps au soleil** (ex.: travail, loisirs)
- **s'exposer régulièrement au soleil** (vacances)
- **faire ou avoir fait du banc solaire**
- **avoir plus de 50 grains de beauté**
- **avoir des antécédents familiaux**
- **avoir plus de 50 ans**
- **avoir subi une transplantation d'organe**

Attention: *Même sans facteur de risque élevé, n'importe qui peut développer un cancer cutané.*

Comment prévenir les cancers de la peau ?

Conseils :

- **Protégez au maximum vos enfants.** Application très régulière de crèmes solaires à haut indice de protection 50+ (T-shirt et chapeau).
- **Recherchez l'ombre et ne vous exposez pas quand les rayons du soleil sont les plus puissants** (entre 11h et 16h).
- **Protégez votre peau et vos yeux** (T-shirt, chapeau, lunettes de soleil).
- **Allez au soleil prudemment, graduellement. Evitez les coups de soleil !**
- **Si votre peau est rouge et douloureuse et que des bulles se forment, votre coup de soleil est sévère.**
- **Utilisez des crèmes solaires fortement protectrices** -30 et plus - et renouvelez les applications toutes les 2 heures.
- **Evitez les bancs solaires.**

Pour plus d'informations sur les différents types de taches consultez les sites :
www.euromelanoma.org
www.sante.lu

COMMENT RECHERCHER LE CANCER DE LA PEAU

EURO MELANOMA

repérez-le, stoppez-le !

EADO European Association of Dermato Oncology

sldv Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie

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

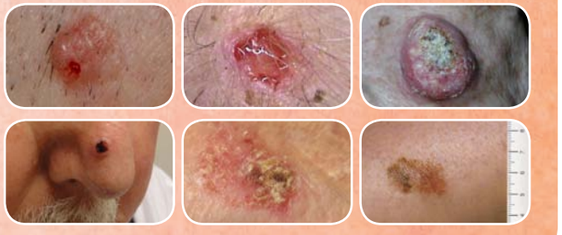
Que faut-il rechercher ?

Chacun de nous a des taches sur la peau. Elles font partie du vécu normal de notre peau. Cependant, elles peuvent être ou devenir dangereuses. ***Regardez soigneusement votre peau chaque mois et recherchez une tache suspecte. En cas de doute consultez votre dermatologue.***

Que faut-il rechercher :

- un changement de taille, forme, couleur
- une tache nettement différente des autres
- une asymétrie
- un toucher rugueux, des squames, parfois on sent le relief d'une tache avant de la voir
- plusieurs couleurs
- des démangeaisons
- un saignement, un suintement
- un aspect perlé
- une plaie qui ne guérit pas normalement

Faites attention aux signes permettant de suspecter un cancer de la peau. Si vous en remarquez un ou plusieurs des signes énumérés ci-dessus, consultez votre dermatologue sans délai !



Signes évocateurs d'un mélanome :
Rappelez-vous la règle ABCDE pour les lésions pigmentées : **détecter rapidement un mélanome est la meilleure garantie d'un traitement efficace.**

A ASYMÉTRIE

bénin — malin

B BORDS IRRÉGULIERS

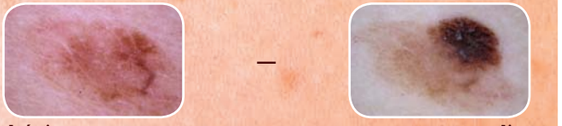
bénin — malin

C COULEURS DIFFÉRENTES

bénin — malin

D DIAMÈTRE de plus de 6 mm

E ÉVOLUTION



bénin — malin

Généralement chez une personne la plupart des taches se ressemblent globalement : même forme, même couleur. **A la découverte d'une lésion pigmentée nettement différente des autres, n'attendez pas pour prendre rendez-vous chez un dermatologue ! Soyez attentif à tout changement !**

Comment surveiller ?

Prenez l'habitude d'observer attentivement votre peau une fois par mois. Les taches suspectes n'apparaissent pas toujours à des endroits exposés au soleil.

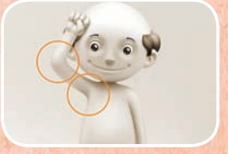
Examinez donc votre corps entier, de face et de dos, de préférence devant un grand miroir.

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

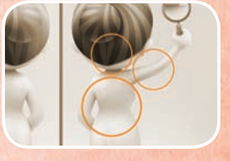
2. Examinez votre cuir chevelu à l'aide d'un peigne pour séparer vos cheveux en raies. Hommes : en cas de calvitie, contrôlez soigneusement votre crâne.

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

4. Examinez ensuite votre cou, votre torse et le haut du corps. Femmes : regardez bien entre vos seins et en-dessous.



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.