

# & Prévention & Dépistage des cancers de la peau

Il existe 2 grands types de cancer : le carcinome et le mélanome

## • LE CARCINOME :

Fréquent, surtout après 50 ans.  
Il peut souvent être guéri.  
Il est généralement sur les parties exposées (visage, cou, épaules, avant-bras, mains...).

## • LE MÉLANOME :

Cancer de la peau le plus grave.  
Repéré tôt, il peut être guéri le plus souvent.  
Repéré tard, il peut devenir agressif en quelques mois et toucher d'autres organes.

## Que puis-je faire?

### 1- Je regarde ma peau régulièrement



#### Je consulte rapidement si :

- Je vois un grain de beauté différent des autres.
- Je vois une nouvelle tâche brune sur ma peau.
- Je vois un grain de beauté qui change d'aspect rapidement (sa forme, sa taille, sa couleur ou son épaisseur).
- Je vois une plaie qui saigne et ne guérit pas.
- Je vois un bouton ou une croûte qui reste et change d'apparence.

J'utilise la méthode « ABCDE » pour repérer un grain de beauté anormal.

#### Pas inquiétant

#### Inquiétant

**A** pour Asymétrie



- Forme : ni ronde, ni ovale  
- Couleur ou relief irrégulier autour du centre



**B** pour Bords



Les bords sont irréguliers : déchiquetés, mal limités



**C** pour Couleur



Plusieurs couleurs mélangées (noir, bleu, marron, rouge ou blanc)



**D** pour Diamètre



Le diamètre (taille) augmente



**E** pour Évolution

Changement rapide : taille, forme, couleur, épaisseur



Je n'oublie pas de regarder : oreilles, plante des pieds, espaces entre les doigts, ongles, organes génitaux

### 2- Je limite mes risques - Je me protège des rayons du soleil



J'évite le soleil entre 12h et 16h.



Je recherche l'ombre.



Je me couvre avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.



Si je n'ai pas de vêtements, j'applique de la crème solaire haute protection en grande quantité et je répète souvent l'opération.



Je protège particulièrement les enfants et je leur apprend à se protéger.

#### FACE AU MÉLANOME, NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS

J'ai plus de risques si :

- J'ai la peau claire.
- J'ai de nombreuses tâches de rousseur.
- J'ai des grains de beauté larges et irréguliers ou nombreux (plus de 40).
- Des membres de ma famille ont déjà eu un mélanome.
- J'ai eu des coups de soleil graves dans ma jeunesse.
- Dans mon travail ou dans mes loisirs, je suis fortement exposé au soleil.

Si j'ai plus de risque : je regarde ma peau tous les 3 mois, je consulte un dermatologue tous les ans et je me protège des rayons du soleil.