

5 CONSEILS CLÉS POUR MIEUX SE PROTÉGER DU SOLEIL



1 Evitez de vous exposer au soleil entre **12h et 16h** (sports, jardinage, terrasse, balades, plage, professions en extérieur).



2 N'exposez jamais les **bébés** et **jeunes enfants** au soleil.



3 La meilleure protection solaire reste les **vêtements**. Sortez équipée : t-shirt couvrant les épaules, chapeau, lunettes de soleil...



4 Utilisez une protection solaire contre **UVA et UVB** (SPF 50+ ou min. SPF 30) et appliquez-la :
→ 30 mn avant l'exposition
→ En quantité suffisante
→ Toutes les 2 heures
→ Après chaque baignade



5 Les **bancs solaires** augmentent les risques de cancers de la peau : les rayons UV sont encore plus intenses et dangereux que le rayonnement solaire.



Site Porte de Hal
Rue Haute 322, 1000 Bruxelles
+32 (0)2 535 31 11
www.stpierre-bru.be

STP-BR-0347 - 06/23



MIEUX SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DES CANCERS DE LA PEAU



Les cancers de la peau peuvent concerner tout le monde à tout âge. Cette brochure a pour but de vous aider à reconnaître les taches suspectes et pratiquer les bons gestes.



PRISE DE RENDEZ-VOUS

SERVICE DE DERMATOLOGIE

! Veuillez préciser votre **numéro national** et **numéro de téléphone**

+32(0)2 535 43 85

8h00 - 17h00

accueil_dermatologie@stpierre-bru.be

? LES CANCERS DE LA PEAU : QUELS SONT-ILS ?



MÉLANOME

C'est le cancer le plus **dangereux**, il peut se compliquer de métastases et être mortel. Il peut toucher des **personnes jeunes**.

Il se présente en général comme une tache brune, plate ou en relief, qui s'étend, dont la bordure est irrégulière et la couleur hétérogène.



CARCINOME BASOCELLULAIRE

C'est le cancer de la peau le plus **fréquent** mais également le moins dangereux, son aspect est assez varié.

Il peut ressembler à un bouton ou une plaie, couleur chair ou pigmenté, qui ne **guérit pas**, grandit assez lentement.



CARCINOME SPINOCELLULAIRE

C'est le **second** cancer de la peau le plus fréquent.

Le carcinome spino cellulaire est souvent d'aspect **croûteux**.

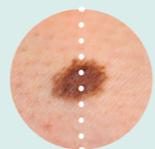
Il peut donner des métastases dans les ganglions.



KÉRATOSE ACTINIQUE

Il s'agit de lésions **précancéreuses**, sous formes de taches souvent multiples, rouge ou rouge-brun que l'on perçoit mieux au toucher souvent rugueux. Elles se développent le plus souvent **après 50 ans** et se transforment en carcinome épidermoïde dans jusqu'à 15% des cas.

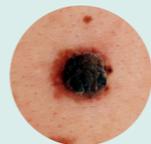
● SIGNES DU MÉLANOME : LA RÈGLE ABCDE



A La tache est-elle **ASYMÉTRIQUE** ?



B Les **BORDS** sont-ils irréguliers ?



C Y a-t'il plusieurs **COULEURS** ?



D Son **DIAMÈTRE** est-il supérieur à 6 mm ?



E Observez-vous une **ÉVOLUTION** ?

i Un mélanome peut aussi prendre la forme rare d'un **bouton rougeâtre** ou d'une **bande sous l'ongle**.



Bouton rougeâtre



Bande sous l'ongle

⚠️ QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

- ➔ Exposition **intensive** aux UV (soleil ou banc solaire)
- ➔ Peau claire **rougissant** au soleil
- ➔ Coups de soleil **répétés** (particulièrement pendant l'enfance et adolescence)
- ➔ Grains de beauté **en grand nombre** et/ou d'aspect **irrégulier**
- ➔ **Antécédents** personnels et **familiaux** de cancers de la peau

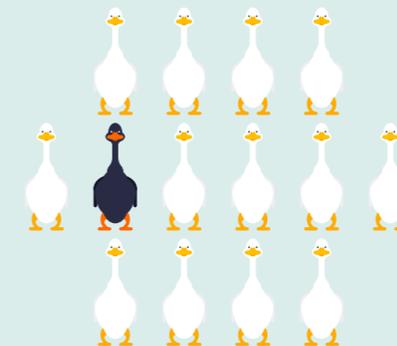
i **1 belge sur 5** risque de développer un cancer de la peau. La **protection solaire** diminue les risques de survenue de ces cancers. Plus un cancer de la peau est détecté tôt, **meilleur sera son pronostic**.



! Si vous présentez un de ces facteurs de risque, **consultez votre dermatologue**.

🦆 SIGNE DU VILAIN PETIT CANARD

Méfiez-vous du "vilain petit canard" : si un grain de beauté vous semble différent des autres.



🔍 ... MAIS QUE FAUT-IL CHERCHER ?

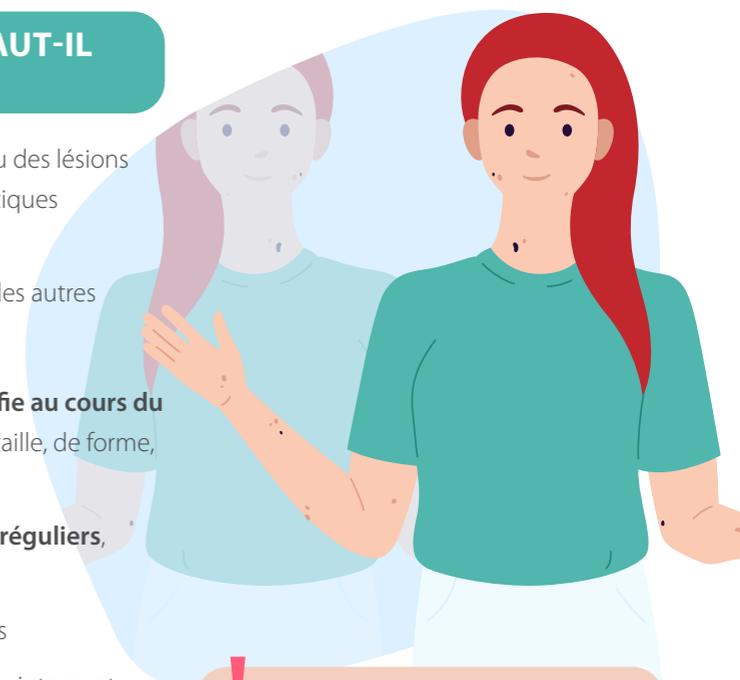
Il faut chercher des taches ou des lésions qui présentent les caractéristiques suivantes :

- ➔ Tache/lésion **différente** des autres
- ➔ Plaie qui ne **guérit pas**
- ➔ Tache/lésion qui se **modifie au cours du temps** : changement de taille, de forme, de couleur
- ➔ **Asymétrie** et/ou bords **irréguliers**, couleur **hétérogène**
- ➔ Toucher **rugueux**, croûtes
- ➔ **Saignement spontané**, suintement
- ➔ Douleurs

📅 L'AUTO-EXAMEN EST PRIMORDIAL...

Un auto-examen régulier, **tous les 3 mois**, est fortement conseillé :

- ➔ Bien examiner **tout le corps** ! Même les zones qui ne sont jamais exposées au soleil ;
- ➔ N'oubliez pas **les zones cachées** : cuir chevelu, aisselles, région génitale, la plante des pieds et entre vos orteils... ;
- ➔ Aidez-vous d'un **miroir** pour visualiser les zones cachées.



! Si vous observez un de ces signes, **consultez votre dermatologue**.