

Un été de prévention
et de sensibilisation
au cancer de la peau

**# Connais
ta peau**



**GUSTAVE/
ROUSSY**
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

gustaveroussy.fr



Un été de prévention
et de sensibilisation
au cancer de la peau



**ET VOUS,
COMBIEN
DE GRAINS
DE BEAUTÉ
AVEZ-VOUS
DANS LE DOS ?**

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



QU'EST-CE QUE LE MÉLANOME ?

Le mélanome est une tumeur de la peau de l'adulte (rare chez l'enfant).

Le principal facteur de risque est l'exposition solaire. À noter que 10% des mélanomes peuvent survenir dans des familles génétiquement prédisposées.

Si le mélanome peut survenir dans un tiers des cas sur un "**grain de beauté**" qui existait auparavant le plus souvent il survient sur peau saine d'emblée.

Un cancer en progression

Environ 11 176 nouveaux cas par an en France
et 1 672 décès.

* Les estimations en 2015 évaluent le nombre de nouveaux cas par an en France à 14 325 et 1 773 décès. (Source : INCa)

Le nombre de malades double tous les 10 ans
pour la population de type caucasien.

Un pic d'incidence entre 40 et 50 ans.

**Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton
ou une croûte qui persiste et se modifie
doivent vous conduire à demander
un avis médical.**

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



QU'EST-CE QUE LE MÉLANOME ?

Plusieurs aspects de mélanome existent avec des pronostics différents :

Le mélanome à extension superficielle appelée SSM correspondant à une tache pigmentée s'élargissant progressivement, à contours irréguliers, se présentant sous la forme d'une lésion asymétrique d'une taille dépassant les 5 mm le plus souvent, avec des différences de teinte.

Le mélanome de Dubreuilh survient en général chez les personnes plus âgées, son aspect clinique est celui d'une tache qui s'étend progressivement sur plusieurs années, le plus souvent sur le visage, les joues, les tempes, le front.

Le mélanome nodulaire se présente sous la forme d'un nodule souvent pigmenté, mais parfois rosé, qui va évoluer rapidement et parfois s'ulcérer. Son évolution est plus rapide.

Il existe d'autres types de cancer de la peau

On les appelle les carcinomes. Ce sont les plus fréquents, mais ils sont facilement guérissables dans la majorité des cas. Non traités à temps, ils peuvent cependant entraîner des conséquences sérieuses. Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans, sur les parties découvertes du corps (visage, cou, épaules, avant-bras, mains...).

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



LES GRAINS DE BEAUTÉ

Le terme de « **grain de beauté** » désigne en général les naevus pigmentaires qui sont des lésions bénignes.

Mais dans le doute, un « grain de beauté » qui change d'aspect, saigne, s'étend ou dont la couleur se modifie doit conduire à consulter son médecin.

Savoir les observer

Aidez-vous de la règle ABCDE
Pour reconnaître les signes suspects,
entraînez votre oeil avec des photographies
et gardez à l'esprit les critères de la règle
« **ABCDE** ».

ASYMÉTRIQUE

BORDS IRRÉGULIERS

COULEURS DIVERSES

DIAMÈTRE PLUS GRAND QUE 6MM

EVOLUTION DANS LE TEMPS

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



COMMENT SURVEILLER SES GRAINS DE BEAUTÉ ?

L'auto-examen de la peau en 7 étapes.

Observez tout votre corps, l'avant et l'arrière, de préférence devant un grand miroir.

- 1.** Commencez par le visage y compris le nez, les lèvres, la bouche et derrière les oreilles.
- 2.** Contrôlez le cuir chevelu, aidez-vous d'un peigne pour faire des raies. Chez l'homme en cas de calvitie, il faut vérifier l'entièreté du cuir chevelu.
- 3.** Vérifiez le dos des mains, les paumes ainsi qu'entre les doigts.
- 4.** Ensuite, le cou et le torse. Chez la femme, ne pas oublier de regarder entre les seins et en-dessous de ceux-ci.
- 5.** Inspectez les bras et levez ceux-ci pour vérifier leur face interne et les aisselles.
- 6.** Utilisez un miroir pour voir la nuque, le dos et les fesses.
- 7.** N'oubliez pas les organes génitaux, les cuisses et les jambes. Terminez par les pieds; n'oubliez pas les plantes et entre les orteils.

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



QUE FAUT-IL RECHERCHER ?

Chacun de nous a des taches sur la peau. Elles font partie de l'histoire normale de notre peau. Cependant, elles peuvent parfois représenter l'avertissement d'un possible danger.

- Un changement de taille, de forme, de couleur.
- Une tache nettement différente des autres.
- Une asymétrie.
- Un toucher rugueux, des squames, des croûtes, 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.

À RETENIR

Surveillez votre peau, en particulier si vous êtes sujet à risque.

Soyez vigilant à tout changement d'aspect de vos grains de beauté et consultez au moindre doute.

En parler avec votre médecin traitant ou votre dermatologue.

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

- Une peau claire et une tendance aux coups de soleil.
- Des coups de soleil pendant l'enfance ou l'adolescence.
- Passer ou avoir passé beaucoup de temps au soleil (ex.: travail, loisirs).
- Expositions régulières au soleil (en vacances mais aussi près de chez soi).
- Faire ou avoir fait des UVA artificiels en cabine.
- Avoir plus de 50 grains de beauté (naevus).
- Des antécédents familiaux de cancer de la peau.
- Avoir plus de 50 ans.
- Avoir subi une transplantation d'organe.

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

Les rayonnements Ultraviolets (UV) naturels (soleil) ou artificiels (cabines UV) ont des effets nocifs sur la peau. Toutes les publications scientifiques concluent au risque accru de cancers de la peau dû aux expositions aux UV.

Si l'exposition raisonnée et raisonnable est possible, elle ne doit pas conduire à des excès mettant en jeu votre santé. Les rayons ultraviolets B (UVB) sont largement responsables des effets nocifs du soleil, il convient de se protéger également des UVA, reconnus mutagènes.

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



COMMENT SE PROTÉGER ?

La photo protection vestimentaire : la meilleure des protections

- **Les yeux**, lunettes enveloppantes de catégorie CE 3 ou 4 qui filtrent efficacement les UV 40.
- **La tête**, chapeau avec un large bord divise par 2 la quantité d'UV reçue sur le visage et indispensable pour les personnes chauves.

Messieurs attention !

Lorsque vous perdez vos cheveux, casquette ou chapeau deviennent obligatoire !

- **Le corps**, vêtements : à choisir selon le besoin de protection et l'activité pratiquée au soleil. Pas de vêtement transparent, le vêtement mouillé fin laisse passer les UV.
- **Evitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h**, moment de la journée où l'irradiation solaire est la plus forte.
- **Recherchez l'ombre le plus possible** et limitez les durées d'exposition.
- **Renouvelez fréquemment l'application de crème solaire d'indice haute protection (30 minimum) avec filtre anti UVB et UVA.** Attention : la crème solaire ne doit en aucun cas inciter à s'exposer plus longtemps.
- **Peaux jeunes = peaux fragiles.** N'exposez jamais les bébés au soleil. Protégez tout particulièrement les enfants et les adolescents.

C'est pendant l'enfance que les expositions solaires, et notamment les coups de soleil, sont les plus nocifs et les plus susceptibles d'entraîner le développement d'un mélanome à l'âge adulte.

Un été de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau



COLLECTIF « ENSEMBLE CONTRE LE MÉLANOME »



« **Ensemble contre le mélanome** »
est une action pérenne initiée par la MTRL
et le Crédit Mutuel.

- **Au cœur du projet** : Gustave Roussy.
- **Une seule mission** : Lutter contre le cancer.
- **3 objectifs principaux** : Prévention, Dépistage et Financement des projets.

3 PROJETS CONCRETS
à réaliser en 5 ans



+ de **700 000 EUROS**
de dons à collecter par an

ensemblecontrel melanome.fr

Merci aux partenaires

« Ensemble contre le mélanome » est une opération à dimension humaine : La maladie se définit en UN lieu, UN service de dermatologie, UN médecin et son équipe mais c'est grâce à TOUS nos partenaires qu'on pourra la traiter. En effet, les entreprises partenaires pour la lutte contre le mélanome se sont engagées pour 5 ans.