

Petit + :

## Règle ABCDE

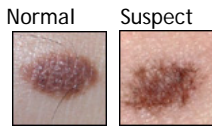
Cette règle permet un auto-examen de la peau afin de détecter le plus précocement possible une lésion suspecte pouvant être à l'origine d'un cancer de la peau

**A** comme **Asymétrie**



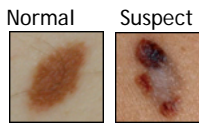
Grains de beauté dont la forme n'est ni ronde ni ovale, dont la couleur et les reliefs ne sont pas répartis de façon homogène autour du centre

**B** comme **Bords irréguliers**



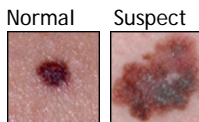
Bords dont la limite n'est pas franche, plutôt dentelée

**C** comme **Couleur non homogène**



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

**D** comme **Diamètre en augmentation**



Diamètre > 6mm

**E** comme **Evolution**

Toute lésion colorée qui évolue rapidement (changement de taille, de forme, de couleur) doit alerter

Plus le nombre de critères validés est important, plus le risque de mélanome est grand, c'est pourquoi il est important de demander rapidement un avis médical

## Le soleil et vous



Comment se protéger au mieux du soleil pour diminuer le risque de cancers de la peau ?

Brochure réalisée dans le cadre d'une **Formation réalisée dans le cadre d'une thèse d'exercice de Docteur en Pharmacie** par **Emilie MAURS** sous la direction de **Peggy GANDIA** (MCU-PH à la Faculté de Pharmacie de Toulouse) et de **Marion Noël** (Ingénieur pédagogique)

Si le soleil a des effets positifs comme la synthèse de vitamine D, des expositions solaires prolongées font courir à notre peau un danger important qui peut être fatal.

Le nombre de cancers de la peau est en forte augmentation depuis une trentaine d'années en France. On répertorie chaque année 70 000 cas de carcinomes cutanés et 10 000 cas de mélanomes.

Les carcinomes cutanés peuvent être extraits par exérèse s'ils sont détectés à temps.

Le mélanome quant à lui est un cancer beaucoup plus agressif que les carcinomes. Pris à temps il peut être traité mais détecté trop tard il évolue souvent sous forme de métastases. Il est alors important de réaliser régulièrement un auto-examen de sa peau et de ses grains de beauté (cf règle ABCDE) afin de détecter le plus précocement possible toute lésion suspecte.

En 2011, le nombre de nouveaux cas de mélanomes par an a été estimé à 9780 soit trois fois plus qu'en 1980. La raison principale de cette augmentation est une exposition plus intense de la population au rayonnement solaire.

**Soyez acteur de votre santé et protégez votre peau du soleil !**

Source: <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2012/013-UV-peau-retine.asp>

## Les bons gestes à adopter pour Se protéger du soleil



### Pas d'exposition solaire entre 12h et 16h

Les rayons UV du soleil sont les plus intenses entre 12h et 16h donc les plus dangereux



### Rechercher l'ombre lors des activités extérieures

Le parasol ne protège pas totalement des rayonnements UV



### Se couvrir

Protéger les parties du corps découvertes avec des vêtements anti UV, meilleure barrière protectrice. Porter des lunettes de soleil (marquage CE, catégorie 3 - 4) et un chapeau à bords larges



### Application régulière d'une photoprotection adaptée

L'application de crème solaire doit être renouvelée toutes les deux heures, après chaque baignade ou forte transpiration. L'application doit être homogène et en quantité suffisante.

L'indice de protection solaire (SPF) doit être adapté au phototype de peau et aux conditions d'exposition.

Aucune crème solaire n'arrête 100% des UV.

L'application de photoprotecteur ne doit pas augmenter la durée ni la durée des expositions solaires.

### Pas de bronzage artificiel par les cabines à UV

Les UVA utilisés dans les cabines de bronzage sont impliqués dans la cancérogénèse cutanée en créant des lésions sur l'ADN

### Pas d'exposition solaire pour les enfants de moins de 1 an

Sources:

CESPHARM- Prévention des risques solaires- les conseils du pharmacien-v2- fiches mémo

[www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Mieux-se-protger-du-soleil](http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Mieux-se-protger-du-soleil)  
<http://soleilmodemploi.e-cancer.fr/>

<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanomes-de-la-peau/Auto-examen-de-peau>