

Quelques conseils pour se protéger du soleil :

- 1  Évitez à tout prix la plage et la piscine entre 12h00 et 16h00.
- 2  N'exposez jamais les bébés et les jeunes enfants en plein soleil.
- 3  Utilisez une protection vestimentaire adaptée (t-shirt, chapeau à larges bords, lunettes de soleil...).
- 4  Sur les zones découvertes, appliquez une crème solaire d'indice SPF 50 (minimum SPF 30) :
 - Appliquez-la au minimum 20 minutes avant de sortir.
 - Appliquez-la en couche suffisante : à saturation (c.-à-d. jusqu'à ce que la peau n'en absorbe plus) ou en double couche.
 - Renouvelez l'application toutes les 1h30 à 2h00, voire plus en cas de baignade et/ou transpiration abondante.
- 5  Le soleil est partout, pas seulement à la plage : n'oubliez pas de vous protéger lors de toute activité extérieure (sport, jardinage...).

INFORMATIONS

DÉPARTEMENT DE MÉDECINE INTERNE
ET SERVICES ASSOCIÉS
SERVICE DE DERMATOLOGIE

HORAIRE - DE 8H00 À 12H30 & DE 13H00 À 17H00
CONTACT : 02/764 14 72



SUIVEZ-NOUS SUR
f t in y

COMMU-DSO-014-1.0
Septembre 2018

Le Service communication et Centre audiovisuel : Rudy Lechantre
Illustration : Alice Bertrand
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc
Aucun élément de cette brochure ne peut être repris sans accord préalable

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DÉPISTER LE MÉLANOME

MA PEAU
JE LA PROTÈGE



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

Mélanomes : faut-il s'en préoccuper ?

Le mélanome est un cancer de la peau parfois très agressif. Sa fréquence continue à augmenter, même chez les jeunes patients.

Tout le monde est exposé au risque de développer un jour un mélanome. Toutefois, certains facteurs de risque favorisent le développement de ce cancer.

Facteurs mineurs :

- Peau claire rougissant très rapidement au soleil
- Coups de soleil répétés, en particulier pendant l'enfance et/ou l'adolescence
- Pratique régulière du banc solaire

Facteurs majeurs :

- Cas de mélanome chez vous ou chez une personne jeune de la famille proche
- Nævus (grains de beauté) en grand nombre et/ou d'aspect irrégulier
- Séjour(s) prolongé(s) (> 1 an) dans des pays tropicaux et/ou à ensoleillement important

Si vous présentez plusieurs facteurs de risque ou au moins un facteur de risque majeur, pensez à consulter annuellement votre dermatologue.



L'auto-examen : oui ! Mais comment ?

Un auto-examen rapide et régulier, tous les 3 à 4 mois, est primordial.

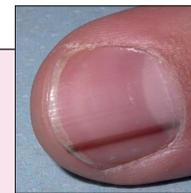
PENSEZ À EXAMINER

1. Visage (sans oublier les oreilles)
2. Cuir chevelu
3. Avant-bras, paume et dos des mains
4. Coudes, bras et aisselles
5. Cou, poitrine et ventre
6. Avec l'aide d'un miroir ou d'un proche : nuque, épaules et dos
7. Fesses, cuisses et jambes
8. Dos et plante des pieds
9. Région génitale

UN MÉLANOME PEUT AUSSI ÊTRE :



Un « bouton » rouge



Une bande sur l'ongle

Toute modification peut suggérer un cancer cutané. Méfiez-vous du « vilain petit canard » (nævus différent des autres).
N'hésitez pas à consulter votre dermatologue.

La règle **ABCDE** peut vous aider à détecter les nævus suspects

