

## CHECKLIST DES TACHES CUTANÉES SUSPECTES

Si une tache colorée, une marque de naissance ou un grain de beauté présente une ou plusieurs des anomalies suivantes, il est conseillé de consulter un médecin :

- Modification de la couleur.
- Modification de la taille.
- Les bords deviennent irréguliers.
- Inflammation.
- Grattements ou chatouillements.
- Saignement et/ou apparition d'une croûte.
- Surface différente au toucher que d'autres taches.

Ne paniquez pas inutilement : ces anomalies peuvent être dues à bien d'autres choses qu'un cancer de la peau. C'est pour cela que nous vous conseillons d'aller voir un médecin, qui pourra déterminer leur nature exacte.

Source : British journal of General practice, 2013; 63:610

## DE COMBIEN DE SOLEIL AVONS-NOUS BESOIN ?

Nous avons tous besoin du soleil afin de produire de la vitamine D. C'est une vitamine très importante, notamment pour avoir des os solides. Le seul moyen pour connaître son taux de vitamine D est de le doser dans le sang. Parlez-en avec votre médecin.

Voici quelques conseils généraux :

- Une exposition des mains et du visage au soleil de 30 min/jour maximum suffit dans la plupart des cas.
- Profitez du soleil de façon raisonnable. Evitez les coups de soleil et gardez en mémoire les conseils du paragraphe 'Comment être futé au soleil ?'.
- Suivez les conseils du médecin en cas de carence en vitamine D pour voir comment y remédier. On recommande souvent de manière systématique des suppléments de vitamine D aux enfants.
- Les bancs solaires ne sont pas une solution pour la vitamine D car les rayons émis ne sont pas efficaces pour en produire. Par contre, ils augmentent grandement le risque de cancer de la peau.

## PLUS D'INFORMATIONS

Vous trouverez plus d'informations concernant le soleil et la prévention du cancer de la peau sur [www.cancer.be/soleil-et-uv](http://www.cancer.be/soleil-et-uv) et sur [www.futeausoleil.be](http://www.futeausoleil.be). Vous pouvez consulter l'index UV sur [www.meteo.be](http://www.meteo.be).

## À PROPOS DE LA FONDATION CONTRE LE CANCER

La Fondation contre le Cancer s'engage au quotidien dans la lutte contre le cancer, à travers toute la Belgique et dans 3 piliers principaux :

1. Financement de la recherche scientifique, afin de mieux comprendre la maladie et d'augmenter les chances de guérison.
2. Information au public et accompagnement social.
3. Prévention, dépistage et promotion d'un mode de vie sain.

## A QUI EN PARLER ?

Vous avez d'autres questions liées au cancer de la peau et/ou à sa prévention ? Vous cherchez de l'aide ou un soutien car vous-même, un proche ou un ami est touché par cette maladie ? Vous pouvez appeler gratuitement et anonymement le Cancerphone au **0800 15 801**. Des professionnels sont à votre écoute et pourront répondre à vos questions.



## Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles  
T. 02 736 99 99  
info@fondationcontrelecancer.be  
www.fondationcontrelecancer.be

Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1

📌 Suivez-nous sur Facebook : [www.facebook.com/fondationcontrelecancer](https://www.facebook.com/fondationcontrelecancer)

✉ Inscrivez-vous à notre newsletter !

E.R. : Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432

**PROTÉGEZ-VOUS DES RAYONS UV.** **EVITEZ D'ABÎMER INUTILEMENT VOTRE PEAU.**

PETITS CONSEILS pour une peau saine.



La cause principale de cancer de la peau (et de son vieillissement) est un excès d'exposition aux rayons UV naturels (le soleil) ou artificiels (les bancs solaires). En apprenant dès le plus jeune âge comment bien se comporter face au soleil, 90% des cancers de la peau pourraient être évités.

Bronzer de manière raisonnable, éviter les coups de soleil et ne jamais faire de banc solaire permet de réduire très fortement le risque de développer un cancer de la peau.

Dans ce dépliant, vous trouverez des conseils pour :

- Laisser le moins de chance possible au cancer de la peau.
- Mieux protéger votre peau en étant 'futé au soleil'.
- Déterminer votre type de peau et comprendre l'index UV.
- Examiner votre peau afin de déceler les premiers signes d'un cancer de la peau.

## QUI COURT LE PLUS DE RISQUE ?

Certaines personnes présentent un risque accru de cancer de la peau. C'est le cas des personnes :

- À peau et cheveux clairs (roux, blonds), qui ont plus rapidement des coups de soleil.
- Ayant des taches cutanées ou des taches de rousseur.
- Ayant un historique personnel (ou familial) de cancer de la peau.
- Utilisant régulièrement les bancs solaires.
- Ayant eu beaucoup de coups de soleil\*.

\* Les coups de soleil abîment les cellules de la peau. L'ADN de ces cellules est endommagé, ce qui augmente le risque de développer un cancer de la peau.

## TYPES DE PEAU ET INDEX UV

Plus votre peau est claire, plus vous devez être prudent au soleil. Plus l'index UV est élevé, plus le soleil est dangereux. Connaître votre type de peau et l'index UV peut vous aider à savoir comment vous protéger. Les experts ont défini 6 types de peau. Placez votre main ou votre visage à côté des photos, et choisissez la description la mieux adaptée.



**TYPE DE PEAU 1** | C'est une peau très claire, souvent parsemée de taches de rousseur. Le type 1 correspond généralement aux personnes à cheveux roux ou blonds, et aux yeux clairs. La peau brûle toujours et ne bronze jamais.



**TYPE DE PEAU 2** | La peau est claire. Le type 2 correspond généralement aux personnes à cheveux blonds et aux yeux gris, verts ou bleus. La peau brûle vite et bronze très difficilement.



**TYPE DE PEAU 3** | La peau est légèrement hâlée. Le type 3 correspond généralement aux personnes à cheveux blonds foncés ou bruns, et aux yeux plutôt sombres. La peau brûle moins vite et bronze facilement.



**TYPE DE PEAU 4** | La peau est naturellement hâlée. La peau ne brûle presque jamais et bronze très facilement.



**TYPE DE PEAU 5** | La peau est brune. La peau brûle très rarement et bronze de façon intensive.



**TYPE DE PEAU 6** | La peau est fortement pigmentée ou noire. Elle ne brûle jamais.

## L'INDEX UV

L'index UV est une échelle permettant d'exprimer l'intensité du rayonnement UV à la surface de la terre. Plus sa valeur est élevée, plus le risque de coups de soleil- et d'abîmer votre peau - est élevé.

L'index UV varie en fonction de la région de la planète, de l'heure, de la période de l'année et de l'altitude.

En Belgique, l'index UV est, la plupart du temps, inférieur à 3 entre novembre et mars. Par contre, il peut monter jusqu'à 7 ou plus durant une journée d'été ensoleillée. Et dans le sud de l'Europe ou sous les tropiques, il peut être encore plus élevé.

Pour plus d'info sur l'index UV, rendez vous sur [www.meteo.be](http://www.meteo.be).

## QUAND DOIS-JE ME PROTÉGER ?

En connaissant votre type de peau et l'index UV, vous pouvez déterminer quand et comment vous protéger. Voici un petit schéma pour vous y aider.

### Légende

- Risque faible, pas de protection nécessaire.
- Risque modéré, faites attention entre 12 et 15h, et ne restez pas trop longtemps au soleil sans protection.
- Risque élevé, couvrez-vous et restez à l'ombre entre 12 et 15h. Utilisez une crème solaire d'indice de protection solaire (SPF) 15 minimum pour vous-même, et 30 pour les enfants.
- Risque très élevé, couvrez-vous et restez obligatoirement à l'ombre entre 12 et 15h. Utilisez une crème solaire à SPF élevé.

Index UV	Type de peau			
	I et II	III et IV	V	VI
1 2	●	●	●	●
3 4	●	●	●	●
5	●	●	●	●
6	●	●	●	●
7 8 9	●	●	●	●
10	●	●	●	●

## COMMENT ÊTRE 'FUTÉ AU SOLEIL' ?

- Évitez les coups de soleil.
- Restez à l'ombre, surtout entre 12 et 15h.
- Protégez-vous avec un T-shirt, un chapeau et des lunettes.
- Enduisez-vous de crème toutes les deux heures. Optez pour un SPF 15 (30 pour les enfants).
- Évitez les bancs solaires.
- Allez chez le médecin si vous avez une tache suspecte sur la peau.