

La couleur de vos yeux est :

Bleu clair, gris clair, vert clair : 0

Bleu, gris, vert : 1

Brun clair ou brun noisette : 2

Brun foncé : 3

Brun-noir : 4

Votre couleur de cheveux naturelle est :

Roux ou blond clair : 0

Blond : 1

Blond foncé ou brun clair : 2

Brun foncé : 3

Noir : 4

Votre couleur de peau naturelle (avant l'exposition au soleil) est :

Blanc ivoire : 0

Pâle : 1

Dorée : 2

Olive ou brun Clair : 3

Brun foncé ou noir : 4

Quelle quantité de tâches de rousseur et grains de beauté avez-vous sur votre peau non exposée ?

Beaucoup : 0

Assez bien : 1

Un peu : 2

Très peu : 3

Aucune : 4

Score total pour les caractéristiques génétiques (caractéristiques externes) :

2ÈME PARTIE : RÉACTION À UNE LONGUE EXPOSITION AU SOLEIL

Comment réagit votre peau au soleil ?

Coup de soleil chaque fois, avec ampoules et peau qui pèle : 0

Coup de soleil souvent, ampoules et peau qui pèle : 1

Coup de soleil modérément : 2

Coup de soleil rarement, presque jamais : 3

Jamais de coup de soleil : 4

Est-ce que votre peau bronze ?

Jamais : 0

Rarement : 1

Parfois : 2

Souvent : 3

Toujours : 4

De quelle façon brunissez-vous ?

Pas du tout ou très peu : 0

Légèrement : 1

Modérément : 2

Elle devient brun foncé : 3

Ma peau est brune naturellement : 4

Quelle sensibilité a votre visage au soleil ?

Très sensible : 0

Sensible : 1

Normale : 2

Résistante : 3

Très résistante, je n'ai jamais eu de problème : 4

Score total face à une exposition au soleil :

Comptabilisez votre score pour les caractéristiques externes/génétiques et pour l'exposition au soleil et découvrez votre type de peau sur l'échelle de Fitzpatrick.

Ce test des types de peau vous sont proposées à titre informatif et ludique. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Pour des questions médicales, demandez toujours l'avis de votre médecin traitant.

Type I (0-6 points)



Vous attrapez tout le temps des coups de soleil et ne bronzez jamais au soleil. Votre peau est très sensible au soleil et extrêmement fragile face aux lésions cutanées et aux cancers de la peau tels les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires. Vous avez aussi un haut risque de mélanome, le plus agressif des cancers de la peau.

Suivez nos conseils généraux de prévention et utilisez toujours un produit de protection solaire avec un indice SPF de 30 ou plus, et portez des vêtements qui vous protègent. Quand vous sortez, recherchez les zones d'ombre. Entre 12 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus agressifs, recherchez les zones d'ombre. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées. Et allez une fois par an faire un contrôle chez votre médecin.

Type II (7-12 points)



Vous attrapez souvent des coups de soleil et ne bronzez pas beaucoup au soleil. Votre peau est très sensible au soleil et extrêmement fragile face aux lésions cutanées et aux cancers de la peau tels les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires. Vous avez aussi un haut risque de mélanome, le plus agressif des cancers de la peau.

Suivez nos conseils généraux de prévention et utilisez toujours un produit de protection solaire avec un indice SPF de 30 ou plus, et portez des vêtements qui vous protègent. Quand vous sortez, recherchez les zones d'ombre. Entre 12 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus agressifs, recherchez les zones d'ombre. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées. Et allez une fois par an faire un contrôle chez votre médecin.

Type III (13-18 points)



Vous attrapez parfois des coups de soleil et vous bronzez parfois. Votre peau est très sensible au soleil et extrêmement fragile face aux lésions cutanées et aux cancers de la peau tels les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires. Vous avez aussi un haut risque de mélanome, le plus agressif des cancers de la peau.

Suivez nos conseils généraux de prévention et utilisez toujours un produit de protection solaire avec un indice SPF de 15 ou plus, et portez des vêtements qui vous protègent. Entre 12 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus agressifs, recherchez les zones d'ombre. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées. Et allez une fois par an faire un contrôle chez votre médecin.

Type IV (19-24 points)



Vous bronzez facilement et n'attrapez pas vite des coups de soleil. Mais vous courez quand même un risque. Utilisez un produit de protection solaire avec un indice SPF de minimum 15 et recherchez les zones d'ombre entre 12 h et 15 h. Suivez nos conseils de prévention. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées.

Type V (25-30 points)



Vous bronzez facilement et attrapez rarement des coups de soleil. Mais vous courez quand même un risque. Le mélanome acro-lentigineux, une forme très agressive, est plus fréquent chez les personnes ayant la peau foncée. Les mélanomes apparaissent sur les parties du corps qui ne sont pas souvent exposées au soleil. On découvre souvent ce mélanome que quand il a déjà produit des métastases. Utilisez un produit de protection solaire avec un indice SPF de 15 et recherchez les zones d'ombre entre 12 h et 15 h. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées.

Type VI (31+ points)



Bien que vous n'attrapiez pas de coups de soleil, vous courez quand même un risque. Le mélanome acro-lentigineux, une forme très agressive, est plus fréquent chez les personnes ayant la peau foncée. Les mélanomes apparaissent sur les parties du corps qui ne sont pas souvent exposées au soleil. On découvre souvent ce mélanome que quand il a déjà produit des métastases. Utilisez un produit de protection solaire avec un indice SPF de 15 et recherchez les zones d'ombre entre 12 h et 15 h. Chaque mois, contrôlez votre peau de la tête aux pieds, avec une attention particulière pour les taches cutanées.