

A vous, assidu(e)s des terrains ensoleillés!

Travaillant sous le slogan « Mêle-toi de ta peau », 4 étudiants en Médecine de Genève ont élaboré ce poster, afin de contribuer au message préventif dont on parle de plus en plus: quand le Soleil tape, il blesse la peau. Parcourez ce qui suit, testez votre savoir en la matière et voyez si vos attitudes sont adaptées!

POURQUOI TANT DE PREVENTION?

- Le mélanome malin, le plus agressif des cancers de la peau, est la deuxième tumeur chez les moins de 40 ans. Il atteint la cinquième place, tous âges confondus. Or, contrairement à la majorité des cancers, vous pouvez agir!
- Plus tôt le mauvais grain de beauté est repéré, plus grande est la chance de guérison. Chacun doit donc se surveiller et ne pas hésiter à consulter un dermatologue.
- Plus vous estimez votre risque élevé, plus vous devez vous protéger du soleil! Le risque augmente si:
 - type de peau 1 ou 2 (voir ci-contre)
 - nombreux coups de soleil avant l'âge de 15 ans
 - expositions intenses et intermittentes au soleil
 - fréquentation des solarium
 - un parent proche a lui-même été touché

COMMENT SE PROTEGER DU SOLEIL?

Règle n°1: préférer l'ombre. Ne pas oublier chapeau, lunettes et vêtements adaptés au type de loisir. Surtout entre 11h et 15h!

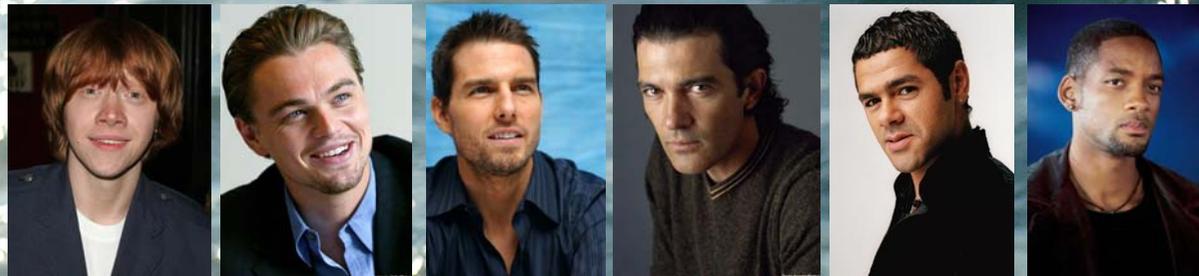
Règle n°2: couvrir toutes les zones exposées avec une crème, d'indice 20 par exemple. Cela permet de se protéger des rayons UV, cancérigènes par excellence, à condition de répéter les applications, toutes les 2 heures.

Règle n°3: l'indice représente le pourcentage des rayons UV absorbés par la crème. Attention, un indice élevé ne signifie pas qu'on peut en mettre moins ou s'exposer plus longtemps!

	RAYONS ABSORBES
INDICE 10	À 90 %
INDICE 20	À 95 %
INDICE 40	À 98 %

LE SOLEIL ET VOUS !

Trouvez votre type de peau: à qui ressemblez-vous le plus?



Temps d'exposition suffisant pour attraper un coup de soleil

Type 1: En 10 minutes Type 2: En 20 minutes Type 3: En 30 minutes Type 4: En 45 minutes Type 5: En 60 minutes Type 6: En 90 minutes



COMMENT SAVOIR CE QUI EST SUSPECT?

Appliquez la règle de l'ABCD! Elle vous dit ce qu'il faut surveiller:

- A: asymétrie (non circulaire)?
- B: bord irrégulier (dentelé ou frangé)?
- C: couleur changeante, non homogène?
- D: dynamique? Changement de taille, épaisseur, forme, couleur

POUR PLUS D'INFORMATIONS:
WWW.TYPEDEPEAU.CH



Normal



A surveiller



Aïe aïe!