

Prévention solaire

1) Pourquoi se protéger du soleil?



1) Pour éviter les coup de soleil



Ca fait mal

Et nos vacances  
sont gâchées

2) Pour éviter le vieillissement cutané

Pour ne pas avoir une peau de crocodile



Coté peu exposé au soleil  
Coté cabine

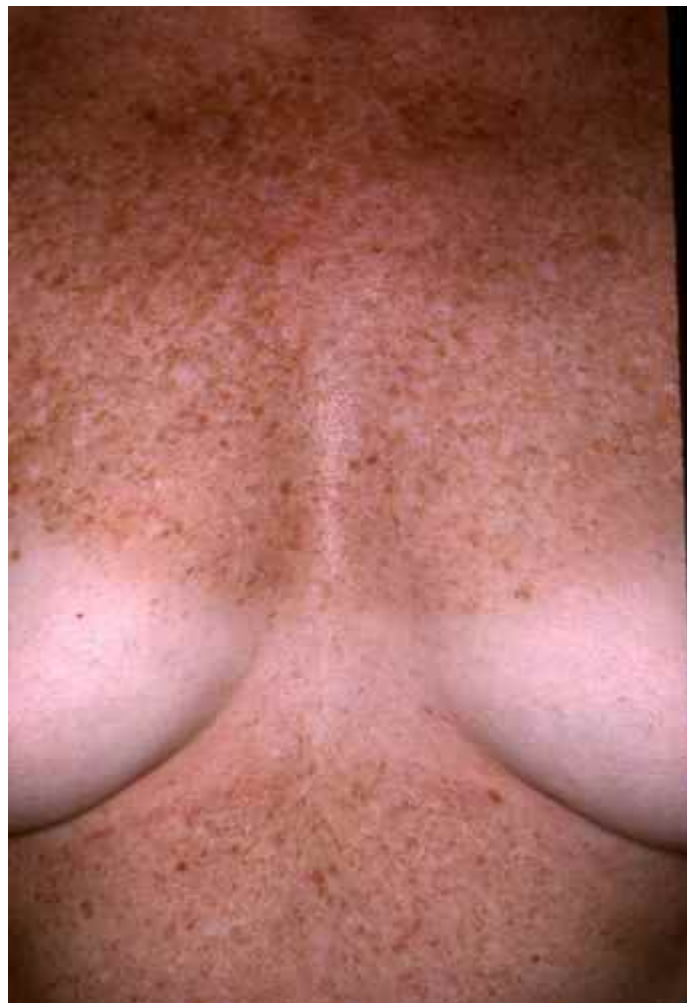


Coté fortement exposé au soleil  
Coté fenêtre

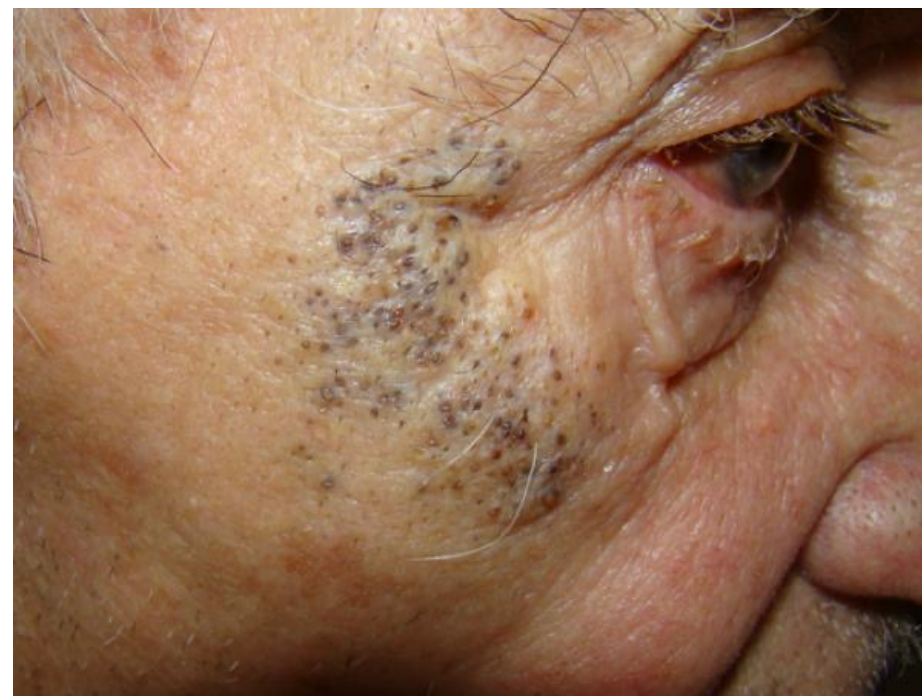
# Pour éviter les taches de vieilles



Fig. 2.



# Pour éviter les comédons (Points noirs)

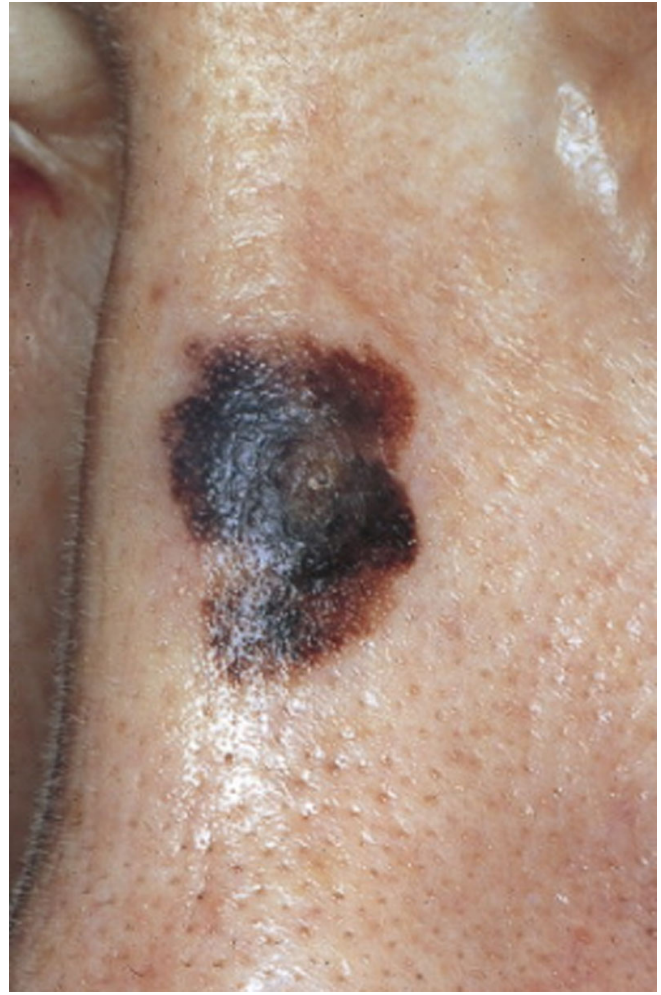




3) Pour éviter les cancers graves de la peau

LE MELANOME MALIN

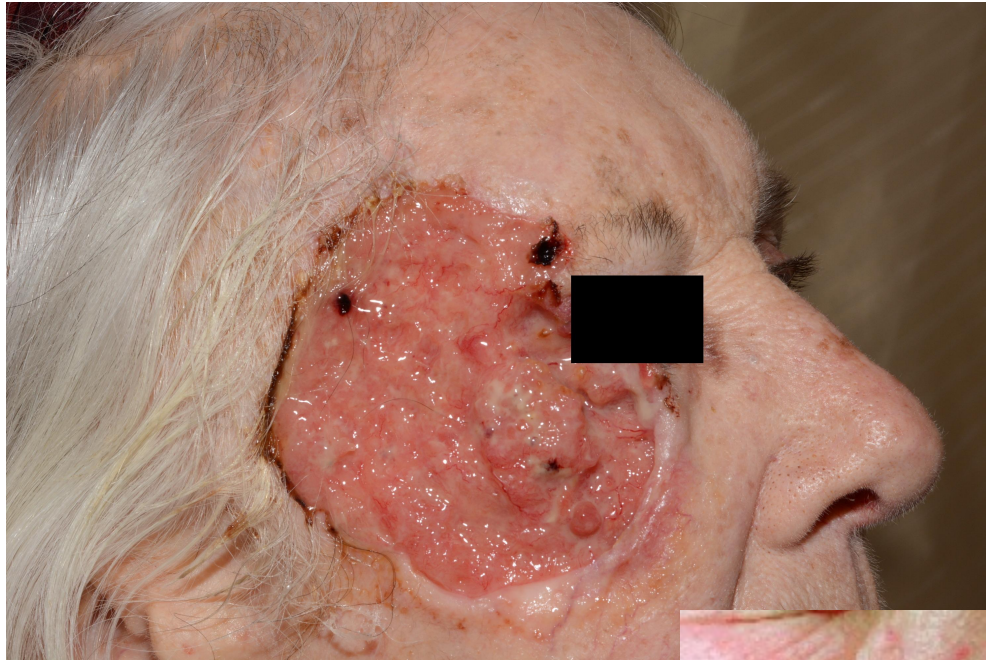




Et ne pas oublier les métastases!



Mais il y a d'autres cancers bien sur



## II) qu'est ce qu'une exposition solaire?

- Cela ne concerne pas que l'exposition de la plage!!!!
- Cela concerne tous contact important avec le soleil (volontaire ou non)
- Même 2 semaines dans l'année!!!!
- Même dans son jardin!!!
  
- Premier Facteur de risque de Mélanome:  
Exposition solaire
  - Intense
  - Intermittent
  - Sur des zones habituellement non exposées
  - Surtout avant 15 ans

### III) Comment se protège du soleil





1) En ne m'exposant pas!!!





# Quelques notions

- Les nuages ne nous protègent pas des UV: attention en Bretagne et Normandie
- Eviter de rentrer dans un cercueil de votre vivant:





## 2) Protection vestimentaire



Bob à bords larges  
avec cordon pour ne pas le perdre

Protège-cou

Vêtement anti-UV

Kitesurf à Gwada version dermatato  
achat « au vieux campeur »

Pantalon néoprène de 2 mm



### 3) Stick solaire

- Ce n'est qu'un complément, rien de plus.
- Visage +dos des main
- utile contre la réverbération (Glace, neige, eau...)
  
- Stick spf50+ SVR
  
- A mettre:
  - 30 min avant exposition
  - Toutes les heures
  - Après baignade et transpiration

## IV) Comment reconnaître le Mélanome

même s'ils se ressemblent,  
vous savez reconnaître celui qui peut **Tuer...**



...alors vous serez aussi capable de reconnaître  
un grain de beauté d'un **Cancer...**

... quand vous aurez regardé les images de la campagne contre le mélanome.

Un doute sur l'aspect d'un grain de beauté parce qu'il est différent des autres ?  
Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre dermatologue.

Asymétrie



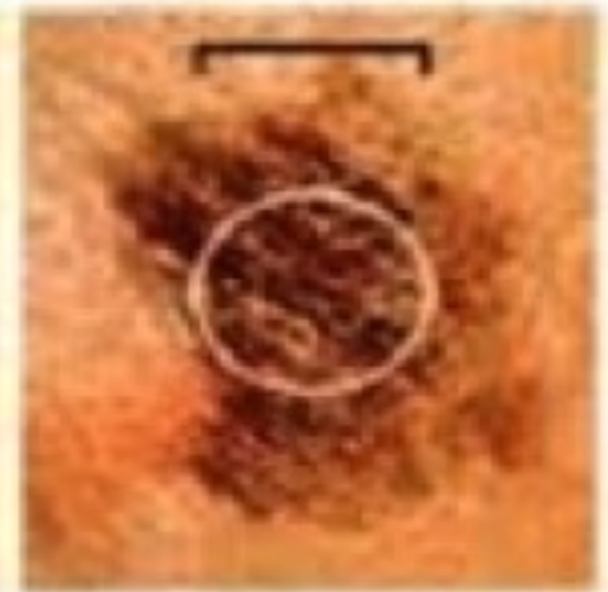
Boord



Couleur



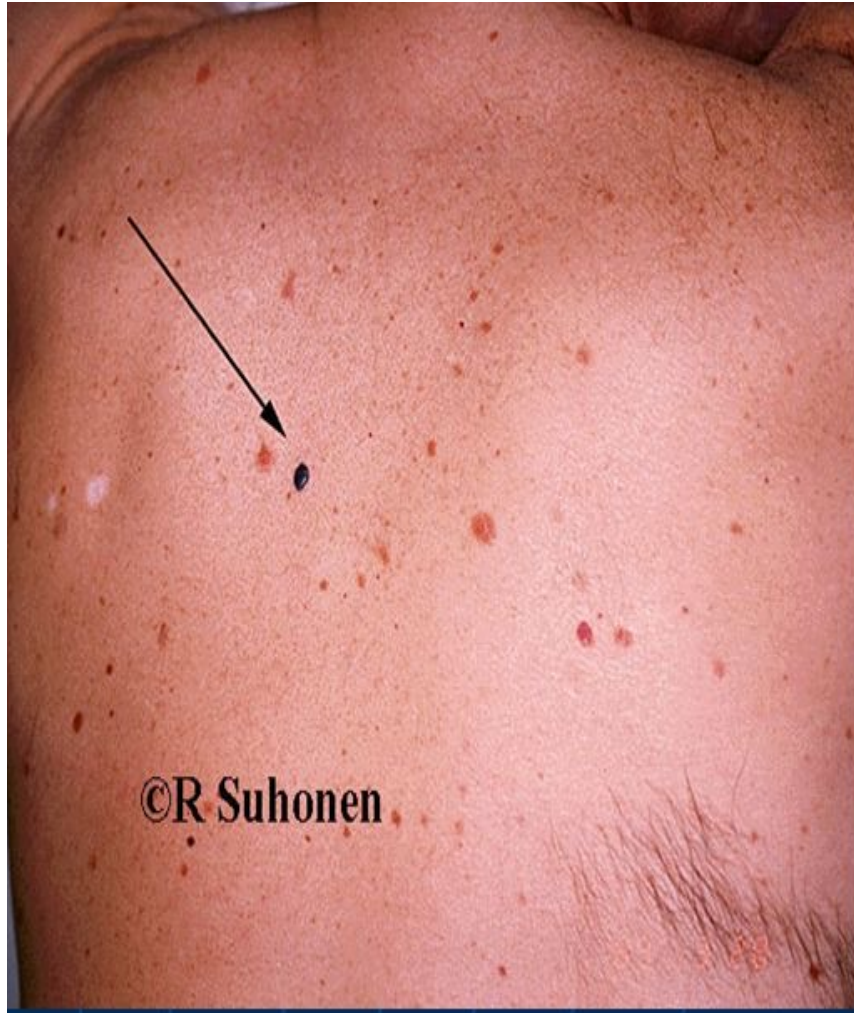
Diamètre



Évolution

En 3 mois, 6mois, 1an.....

# Et le Vilain petit canard





# pour surveiller vos nævus, suivez la règle ABCDE

nævus

melanome



**A, comme...**

rond, symétrique



**...ASYMÉTRIE**

asymétrique



**B, comme...**

réguliers



**...BORDS**

irréguliers



**C, comme...**

homogène



**...COULEUR**

polychrome



**D, comme...**

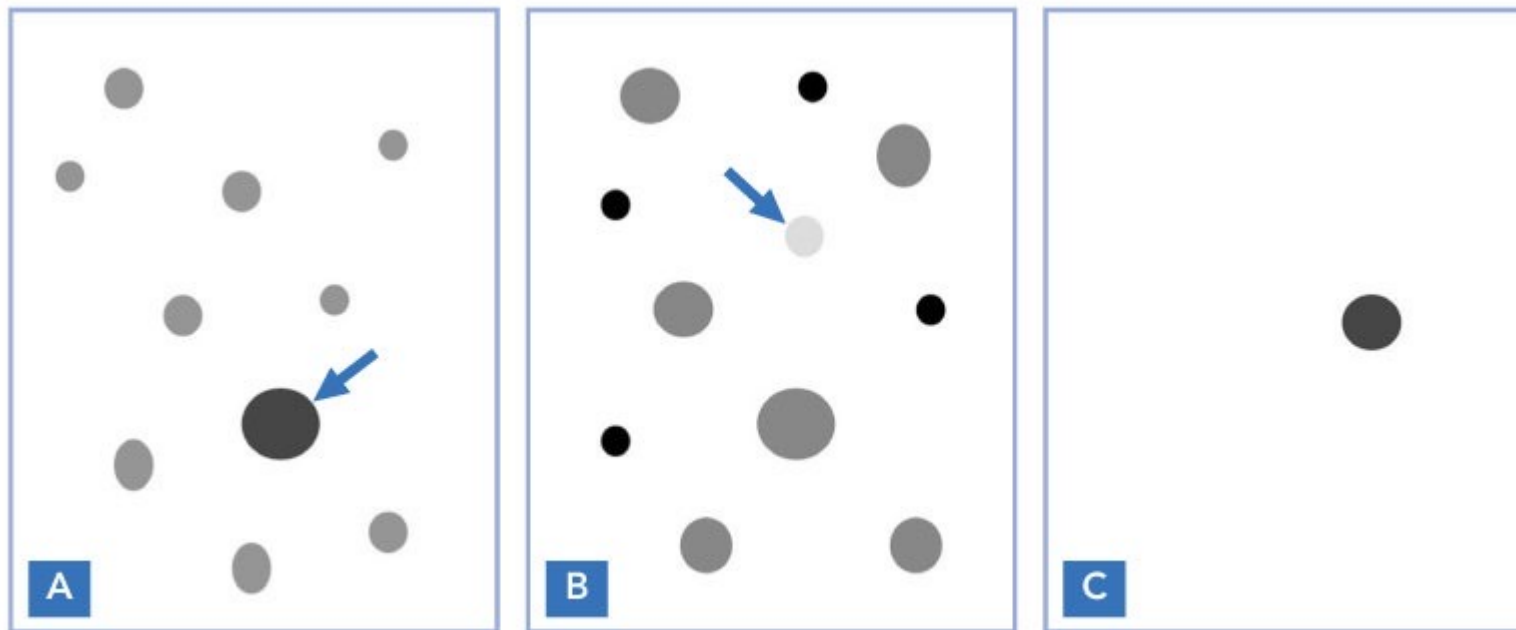
petits < 6 mm



**...DIAMETRE**

> 6 mm





**Figure 1. Trois exemples d'un « vilain petit canard »**

Et tout grain de beauté qui saigne et qui est bizarre





Passez d'excellentes vacances  
Mais sortez couvert 😊