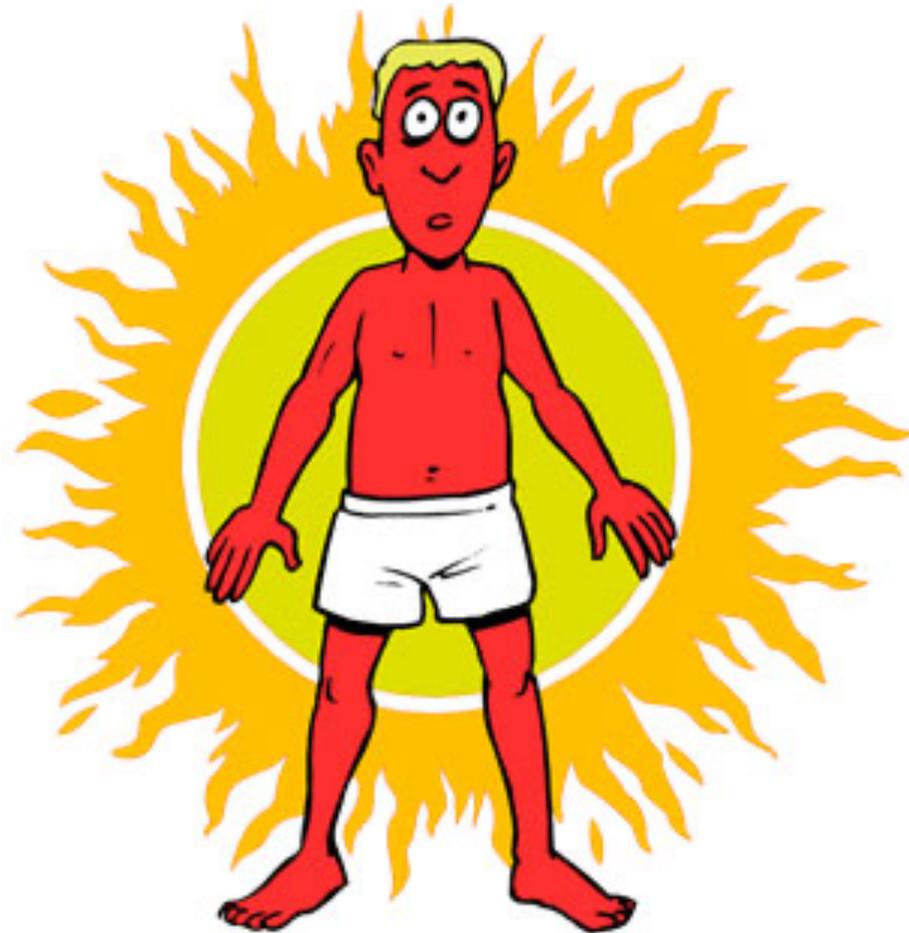


Prévention solaire

1) Pourquoi se protéger du soleil?



1) Pour éviter les coup de soleil



Ca fait mal

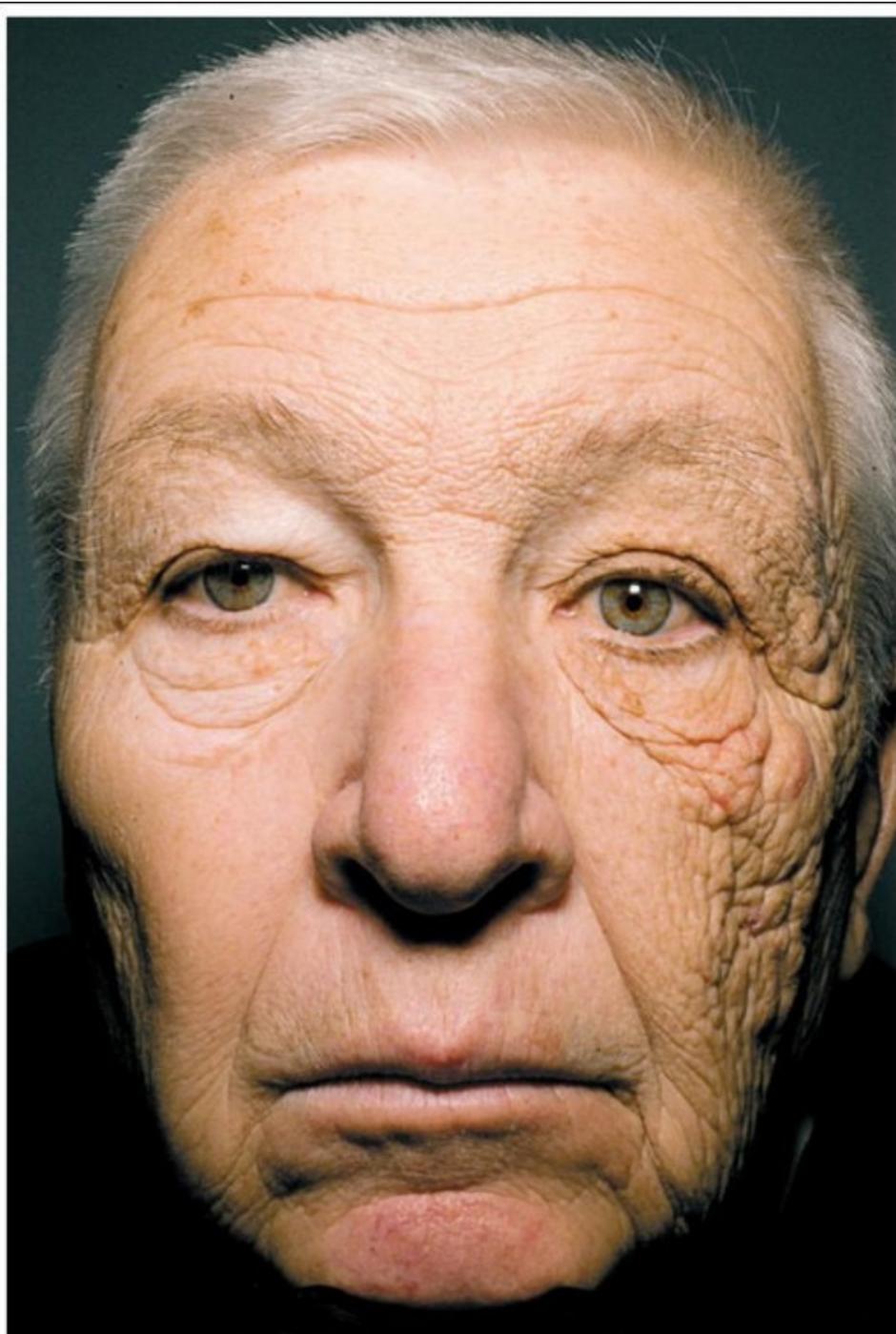
Et nos vacances
sont gâchées

2) Pour éviter le vieillissement cutané

Pour ne pas avoir une peau de crocodile



Coté peu exposé au soleil
Coté cabine

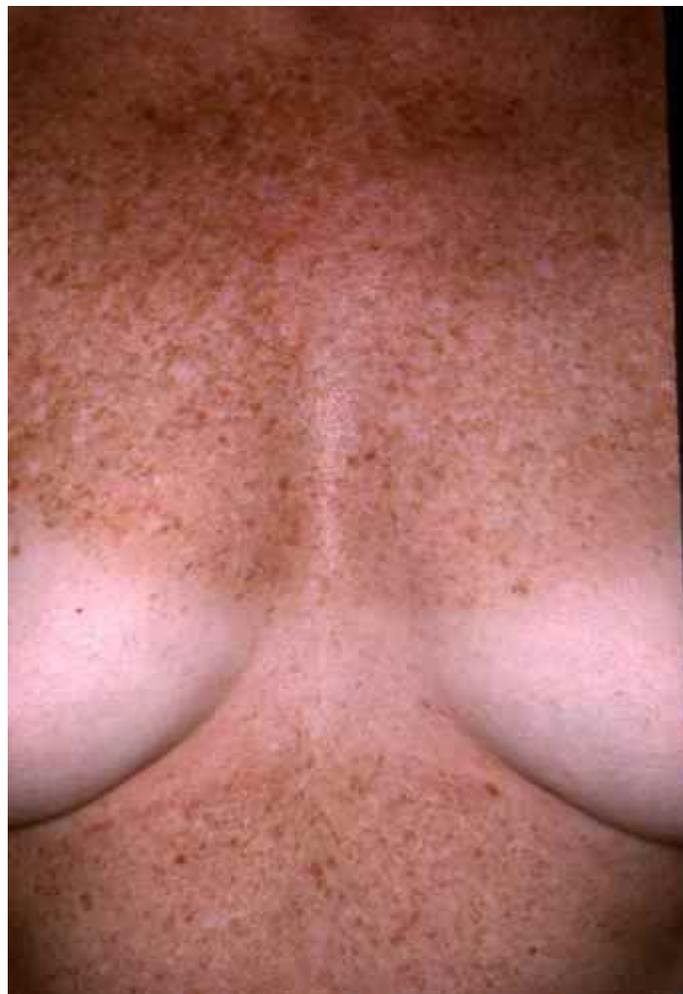


Coté fortement exposé au soleil
Coté fenêtre

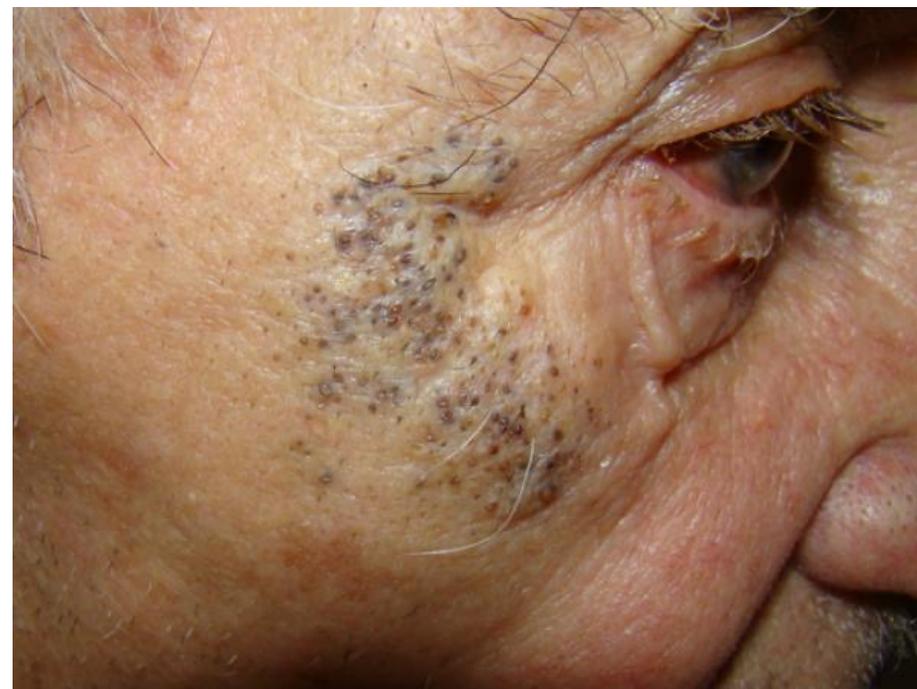
Pour éviter les taches de vieillesse



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



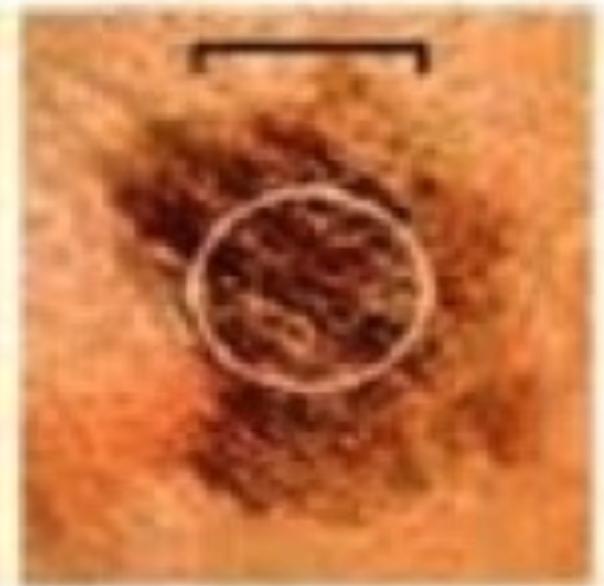
Boord



Couleur



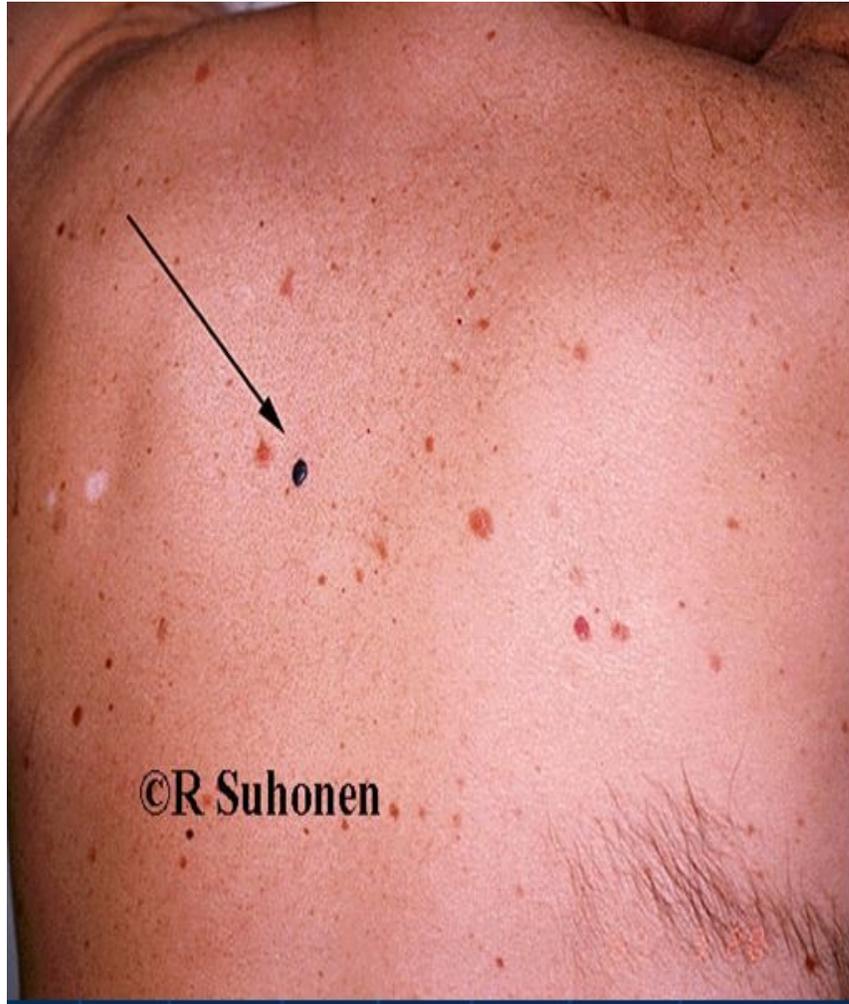
Diamètre



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



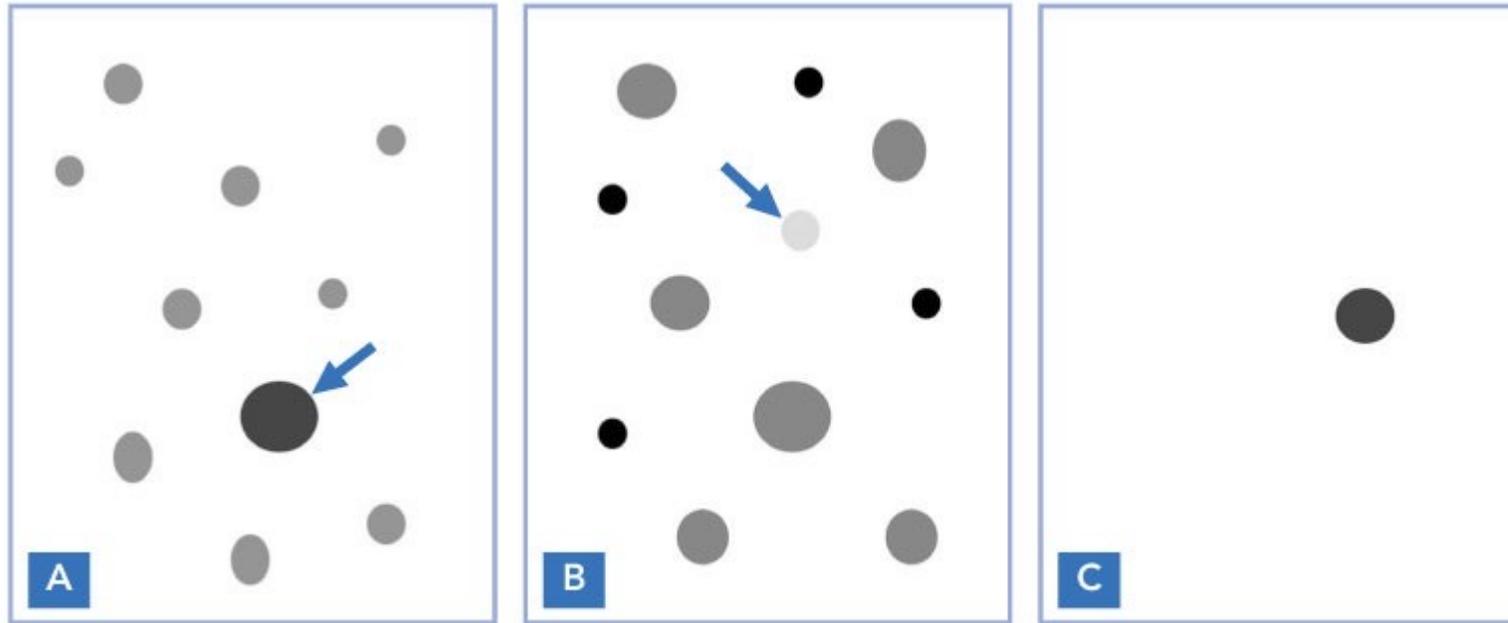


Figure 1. Trois exemples d'un « vilain petit canard »

Et tout grain de beauté qui saigne et qui est bizarre





Passez d'excellentes vacances
Mais sortez couvert 😊