



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr



**Soleil : profitez
et protégez-vous !**

Votre pharmacien Alphega à vos côtés

ÉDITO¹

Le mélanome est un cancer de la peau qui se développe à partir de cellules appelées mélanocytes qui fabriquent la mélanine, un pigment colorant la peau. Ils peuvent apparaître sur une peau saine ou se développer à partir d'un ancien grain de beauté.

Dans 90% des cas, les mélanomes apparaissent sur la peau, mais ils peuvent également apparaître dans la bouche, le nez, les sinus et le rectum, ainsi que sur les organes génitaux. Ils peuvent survenir à tout âge.

Les mélanomes représentent 10 % des cancers de la peau, mais ils sont les plus dangereux car ils peuvent progresser rapidement. Toutefois, dépistés à un stade précoce, ils peuvent être traités efficacement.

Nous vous invitons à découvrir cette brochure spécialement éditée pour vous aider. Toutes les informations qu'elle contient peuvent être utiles pour vous ou une personne de votre entourage. Les pharmaciens Alphega Pharmacie et leur équipe sont à vos côtés pour agir durablement pour votre santé.

Soleil : profitez et protégez-vous !

Julie Faine
Pharmacien
Présidente Alphega Pharmacie

Au sommaire :

Le mélanome en France en quelques chiffres	p.3
Connaître les facteurs de risque pour mieux se protéger	p.4
Repérer les signes et s'auto-examiner	p.5
Pourquoi se protéger du soleil ?	p.6
Conseils et informations utiles	p.8

¹ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/definition-facteurs-favorisants>

LE MÉLANOME EN FRANCE EN QUELQUES CHIFFRES^{2,3}

15 000 nouveaux cas par an

2 000 décès en 2018

Une des premières causes
de cancer chez le jeune (entre 25 et 35 ans)

Dans **70 à 80% des cas**,
le mélanome survient de façon spontanée
sur une peau saine

Dans **20 à 30% des cas**,
le mélanome se développe à partir
d'un ancien grain de beauté.

10% de ces tumeurs
correspondraient
à des formes familiales



² www.e-cancer.fr : Détection précoce des cancers de la peau : <https://tinyurl.com/y44ogae6>

³ <https://www.chu-lyon.fr/melanome-cancer-de-la-peau>

CONNAÎTRE LES FACTEURS DE RISQUE POUR MIEUX SE PROTÉGER

Le pronostic de la maladie est généralement bon, avec un taux élevé de guérisons si le mélanome est détecté tôt et traité.

Les mélanomes sont guéris, le plus souvent par la seule chirurgie. Il existe différents facteurs de risques à connaître pour limiter le développement de ce type de cancer.

- L'exposition excessive au soleil est le principal facteur de risque de mélanome
- L'exposition aux UV artificiels des cabines de bronzage
- Un nombre élevé de grains de beauté (> 50)
- Un nombre élevé de coups de soleil pendant l'enfance
- Des facteurs génétiques : antécédents familiaux de mélanome ou de tout autre cancer de la peau
- La baisse des défenses immunitaires
- Le phototype clair : caractérisé par une peau, des cheveux et des yeux clairs. Il s'agit typiquement des individus blonds ou roux avec des yeux clairs et des taches de rousseur. En effet, plus votre peau, vos cheveux et vos yeux sont clairs, plus le risque de mélanome est important.



REPÉRER LES SIGNES ET S'AUTO-EXAMINER

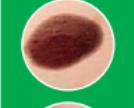
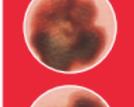
Le mélanome peut être repéré et reconnu par chacun ayant été sensibilisé au dépistage de ses grains de beauté. Dans un premier temps, Il existe plusieurs signes annonciateurs :

- Une lésion ancienne de la peau qui grossit, change ou se met à saigner quand on la touche
- Une plaie qui ne cicatrise pas
- Une tache brune qui apparaît sur la peau et persiste
- Un grain de beauté qui change d'aspect ou qui est différent des autres.

En règle générale, les grains de beauté se ressemblent, un grain de beauté différent des autres doit donc attirer votre attention

La règle ABCDE

Cette règle consiste à analyser les grains de beauté selon 5 caractéristiques suivantes :

	Grain de beauté <i>(pas inquiétant)</i>	Cancer de la peau (mélanome) <i>(inquiétant)</i>
A Asymètre	 <i>rond, symétrique</i>	 <i>asymétrique</i>
B Bords	 <i>régulier</i>	 <i>irréguliers</i>
C Couleur	 <i>homogène</i>	 <i>plusieurs couleurs</i>
D Diamètre	 <i>inférieur à 6 mm</i>	 <i>supérieur à 6 mm</i>
E Evolution	<i>changement d'aspect de la lésion : taille, forme, couleur, épaisseur</i>	

L'auto-examen

Il est recommandé de réaliser un auto-examen de la peau tous les 3 mois, en particulier pour les personnes qui présentent un ou plusieurs facteurs de risque du mélanome.

L'auto-examen de la peau consiste à observer toutes les parties de votre corps, de la tête aux pieds en vous aidant d'un miroir. Cela permet de repérer toute tache ou lésion suspecte et représente donc un bon moyen de détecter précocement un mélanome.

POURQUOI SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

En collaboration avec
URIAGE
EAU THERMALE

Chaque jour, le soleil nous baigne de ses rayons, qu'ils soient visibles ou non, ceux-ci ont un **impact sur notre corps** et tout particulièrement sur notre peau. Les rayons invisibles se divisent en trois catégories : **les UVB, les UVA et les infrarouges.**

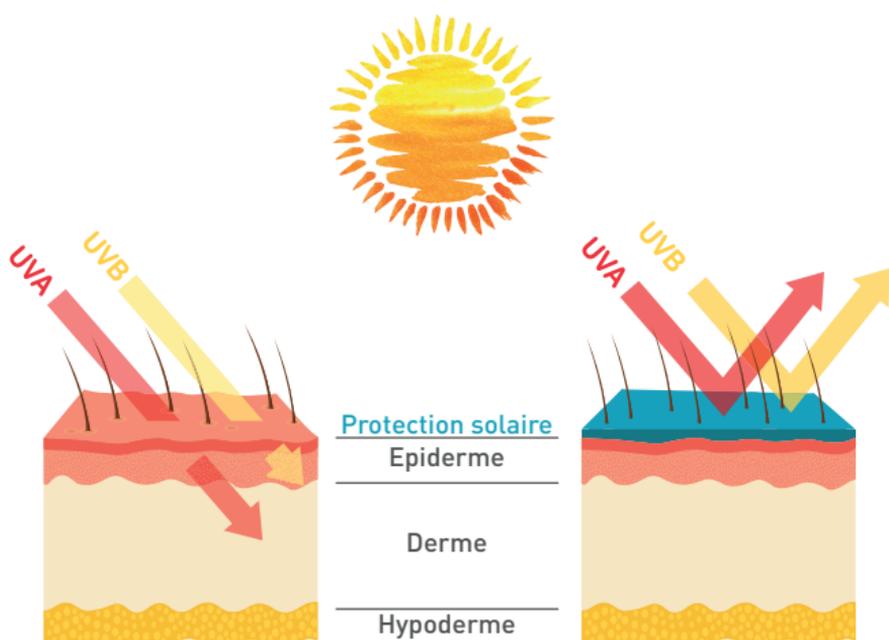
Les UVB vont être à l'origine de la synthèse de **vitamine D** indispensable pour nos os, mais aussi des **coups de soleil** et des **cancers cutanés.**

Les UVA vont immédiatement apporter un **léger hâle**, puis le bronzage, mais seront néanmoins, dans le temps, à l'origine d'un **vieillessement cutané et de cancers cutanés.**

Enfin, **les infrarouges** sont responsables de la **sensation de chaleur** lorsque nous nous exposons au soleil, mais ils peuvent également causer des coups de chaleur et **potentialiser l'effet des UV.**

La peau ne protège que partiellement de ces rayons, d'où la nécessité de se **protéger du soleil.**

A long terme, le soleil sera responsable d'un **vieillessement global de la peau**, mais il peut également induire l'apparition de **cancers cutanés.** Les cancers cutanés les plus fréquents sont les **carcinomes** (95% des cancers cutanés) et les **mélanomes**, les plus dangereux.



URIAGE

EAU THERMALE

**INNOVATION
DERMATOLOGIQUE**



1%
FOR THE PLANET
— MEMBER —



**OCEAN
RESPECT**

IRD
Institut de Recherche
pour le Développement
FRANCE

Bariésun 100

FLUIDE PROTECTEUR EXTRÊME

**LA PLUS HAUTE PROTECTION*
DES PEAUX INTOLÉRANTES AU SOLEIL**

[BREVET TELOMERES PROTECT + EAU THERMALE D'URIAGE]



CONSEILS & INFORMATIONS UTILES

Les conseils +

de votre pharmacien Alphega



Consultez son dermatologue en cas de doute



Évitez l'exposition entre 12h et 16h



Portez des chapeaux et des lunettes de soleil



Évitez les cabines de bronzage



Demandez conseil à votre pharmacien Alphega !



LE SAVIEZ-VOUS ?

La règle de dépistage ABCDE est simple à tel point qu'elle est enseignée à l'école primaire en Australie.

Cette brochure vous est offerte par

Tampon de l'officine