



Votre guide de protection solaire

Apprenez comment inclure
l'auto-examen et la protection
solaire dans votre routine

Neutrogena®

Marque de soins solaires recommandée par les dermatologues

Faits importants sur le cancer de la peau

Il existe deux types de cancer de la peau — le mélanome et le non-mélanome. Le cancer de la peau non-mélanome est le plus fréquent et se développe lentement dans les couches supérieures de la peau. Le mélanome, plus agressif, affecte les cellules responsables de la coloration de la peau.



Le cancer de la peau peut toucher n'importe qui, indépendamment de l'origine ethnique ou de la couleur de la peau.

Bien que le risque soit plus faible chez les personnes de couleur, celles-ci sont souvent diagnostiquées à un stade plus avancé.

Le cancer de la peau peut être une grosse épreuve.

Le dépistage, lui, ne l'est pas.

Le cancer de la peau est en hausse au Canada, et il peut toucher n'importe qui, indépendamment du sexe, de l'âge ou de l'origine ethnique.

Le taux de survie au mélanome est élevé lorsque celui-ci est détecté tôt, et contrairement aux autres cancers, le mélanome est souvent parfaitement visible sur la peau.



Détection précoce

Taux de survie élevés¹

Cancer de la peau : Signes à surveiller

- Nouveaux grains de beauté et ceux qui changent de forme ou de couleur
- Excroissances transparentes, rouges, brunes ou noires qui grossissent
- Toute excroissance qui saigne ou démange
- Plaies ouvertes, croûtes ou boutons qui ne disparaissent pas

L'ABCD du mélanome



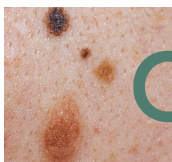
ASYMÉTRIE (forme irrégulière)

Les deux moitiés du grain de beauté n'ont pas la même forme



BORDS (bords morcelés)

Les bords sont irréguliers



COULEUR

Deux couleurs ou plus



DIAMÈTRE (taille)

Plus de ¼ de po (0,6 cm)



ÉVOLUTION (changement)

Le grain de beauté change de taille, de forme ou de couleur, ou de nouveaux symptômes apparaissent

Conseils pour se préparer à l'auto-examen



Ce qu'il vous faut :

- Un grand miroir et un miroir à main;
- Un espace bien éclairé;
- Un téléphone intelligent ou un carnet pour prendre des notes;
- Un séchoir ou un peigne pour séparer vos cheveux.

Conseils



Faites votre auto-examen avant ou après la douche, ou lorsque vous changez de vêtements.



Prenez des photos de tout ce qui vous semble inhabituel et prenez-en note.



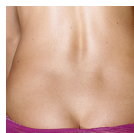
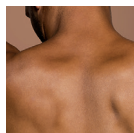
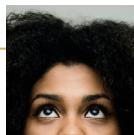
Restez fidèle à votre routine d'auto-examen.

C'est un examen corporel complet. Aussi simple que ça.

Choisissez un moment propice pour votre examen mensuel. Cela ne devrait pas prendre plus de 10 minutes.

- 1 Vérifiez votre cuir chevelu.
- 2 À l'aide d'un miroir, vérifiez votre nez, vos lèvres, vos joues et vos oreilles.
- 3 Examinez le haut de votre dos. Il vous faudra deux miroirs.
- 4 À l'aide de deux miroirs, examinez votre cou, votre poitrine et votre torse.
- 5 Scrutez vos mains, vos doigts, le haut de vos bras et vos aisselles.
- 6 Examinez le bas de votre dos, vos fesses et vos organes génitaux.
- 7 Regardez bien vos jambes et vos pieds, sans oublier vos orteils et la plante de vos pieds.

Si quelque chose ne vous semble pas normal, parlez-en à votre médecin.



La surexposition au soleil n'est pas une bonne chose

Le soleil émet deux types de rayons UV : UVA et UVB. L'un ou l'autre de ces rayons peut donner lieu à un cancer de la peau, au vieillissement prématuré ou à d'autres formes de dommages cutanés.

Choisissez des écrans solaires à large spectre qui offrent une protection UVA et UVB. Pour une protection optimale contre les coups de soleil, optez pour un FPS d'au moins 30.



5+ coups de soleil peuvent doubler le risque de mélanome*



Neutrogena®

*Statistiques provenant de la recherche de Neutrogena® menée aux É.-U., 2021.

Conseils de protection solaire

- Le meilleur écran solaire est celui que vous utiliserez tous les jours. Gardez-le à un endroit qui vous aidera à en appliquer régulièrement, comme près de votre brosse à dents ou de vos clés.
- Chaque jour, appliquez généreusement un écran solaire à large spectre avec FPS d'au moins 30. Répétez l'application toutes les 2 heures ou plus souvent, surtout après avoir fait de l'exercice.
- Portez un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil, un haut à manches longues et un pantalon, pour plus de protection.



Neutrogena®

© Johnson & Johnson Consumer Inc. 2022

1. Melanoma Network of Canada – Sun Safety Council Skin Cancer Facts <https://www.melanomanetwork.ca/sunsafetycouncil/skincancerfacts/>
2. Réseau mélanome Canada – Statistiques et faits <https://www.melanomanetwork.ca/fr/quest-ce-que-le-melanome/>

*Recherche menée par Neutrogena®, 2021.