

# Examiner votre peau pour détecter tout signe de cancer

*Checking Your Skin for Signs of Cancer – French*

Tout le monde peut avoir un cancer de la peau. La plupart des taches visibles sur la peau ne sont pas cancéreuses. Mais certaines peuvent être un cancer ou une lésion précancéreuse. Souvent, un cancer de la peau peut être repéré à un stade précoce, et il est alors plus facile à traiter. Vous pouvez examiner votre propre peau pour réduire le risque de cancer avancé.

Il est important que chaque personne examine sa propre peau et la fasse examiner par un médecin ou une infirmière. Mais ces contrôles sont encore plus importants si vous avez un risque élevé de cancer de la peau.



## Connaissez votre risque de cancer de la peau

Parlez à votre médecin de votre risque et demandez-lui à quelle fréquence vous devriez examiner votre peau. Voici quelques facteurs de risque qui peuvent rendre une personne plus susceptible d'avoir un cancer de la peau :

- Être exposé aux rayons ultraviolets (UV) du soleil ou des lits de bronzage
- Avoir de nombreux grains de beauté
- Avoir une peau claire, des taches de rousseur et des cheveux clairs
- Avoir des membres de la famille qui ont eu un cancer de la peau
- Avoir un système immunitaire affaibli
- Le risque augmente avec l'âge



## Comment examiner sa peau

De nombreux médecins conseillent à leurs patients d'examiner leur peau une fois par mois. Pour un examen efficace, tenez-vous devant un miroir de plain-pied. Un miroir à main est également utile. Assurez-vous que la pièce est bien éclairée. Vous pouvez demander de l'aide à un conjoint, un partenaire ou un proche pour examiner votre dos et votre cuir chevelu.



## Face au miroir

- Examinez-vous le visage, les oreilles, le cou, le thorax et le ventre. Les femmes peuvent devoir lever leurs seins pour vérifier la peau en dessous.
- Examinez la peau sous les bras, sur les deux côtés des bras et sur le dos et les paumes de mains. Vérifiez également entre les doigts et sous les ongles.



## En position assise

- Examinez l'avant des jambes, le dessus des pieds, entre les orteils et sous les ongles d'orteils.
- Utilisez un miroir à main pour examiner la plante des pieds et l'arrière des jambes.
- Utilisez le miroir à main pour examiner les fesses, la zone génitale, les parties inférieure et supérieure du dos et l'arrière du cou et des oreilles. Il peut être plus facile d'examiner le dos réfléchi dans un miroir mural à l'aide d'un miroir à main.
- Utilisez un peigne ou un sèche-cheveux pour séparer vos cheveux afin d'examiner le cuir chevelu.



## Quels signes rechercher

Il est difficile de savoir si une modification de la peau est potentiellement un cancer. Voici quelques éléments à considérer. Si vous observez un ou plusieurs de ces éléments, cela ne signifie pas automatiquement que vous avez un cancer, mais vous devriez être examiné(e) par un médecin.

- L'apparition ou un changement d'apparence d'une croissance, tache, masse ou bosse sur la peau
- Une plaie qui saigne ou ne se cicatrise pas
- Une zone rouge, rugueuse ou sèche sur la peau, parfois avec une croûte ou un saignement
- De nouvelles démangeaisons, gênes ou douleurs
- Une bosse rugueuse
- Un grain de beauté (ou autre tache) d'apparition récente ou qui change de taille, de forme ou de couleur



- Un grain de beauté de forme inhabituelle, à bords irréguliers ou avec des zones de couleurs différentes
- Un grain de beauté dont la couleur s'étend à l'extérieur du bord
- Une rougeur ou un nouveau gonflement à l'extérieur du bord d'un grain de beauté
- Un changement de la surface d'un grain de beauté – écailles, suintement, saignement, nouvelle bosse ou masse.

## Si vous trouvez quelque chose de nouveau ou de différent lors d'un auto-examen de la peau

- Tracez un cercle autour de la zone avec un marqueur ou un stylo.
- Si votre téléphone est équipé d'un appareil photo, utilisez-le pour prendre une photo.
- Prenez rendez-vous pour vous faire examiner par un médecin. La seule façon de savoir s'il s'agit d'un cancer de la peau est de consulter un expert.



Pour en savoir plus, consultez le site de l'American Cancer Society : **cancer.org** ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.