

Trouvez votre type de peau: à qui ressemblez-vous le plus?

## BON A SAVOIR

- **Le mélanome malin**, le plus agressif des cancers de la peau, est la deuxième tumeur la plus fréquemment diagnostiquée chez les Suisses de moins de 40 ans. Or, contrairement à la majorité des cancers, chacun peut agir!
- Plus tôt le mauvais grain de beauté est repéré, plus grande est la chance de guérison. Chacun doit donc se surveiller et ne pas hésiter à consulter un dermatologue.
- Le risque n'est pas le même pour tous et il faut être conscient de sa propre sensibilité. Plus le risque estimé est élevé, plus il faut se méfier du soleil!
- Voilà comment estimer le risque; il est plus important si:
  - type de peau 1 ou 2 (voir ci-contre)
  - nombreux coups de soleil avant l'âge de 15 ans
  - expositions intenses et intermittentes au soleil ou solarium
  - un parent proche a lui-même été touché

## FACILE A FAIRE

- Règle n°1: Ne pas s'exposer entre 11h et 15h!
  - Règle n°2: Se couvrir d'une crème solaire et répéter les applications toutes les 2 heures.
- ☀ Un indice élevé ne signifie pas qu'on peut en mettre moins ou s'exposer plus longtemps!

	RAYONS ABSORBES
INDICE 10	À 90 %
INDICE 20	À 95 %
INDICE 40	À 98 %



Temps d'exposition suffisant pour attraper un coup de soleil

Type 1: En 10 minutes    Type 2: En 20 minutes    Type 3: En 30 minutes    Type 4: En 45 minutes    Type 5: En 60 minutes    Type 6: En 90 minutes



## A SURVEILLER

Applique la règle de l'**ABCD**! Elle te dit ce qu'il faut surveiller:

A: **a**symétrie (non circulaire)?

B: **b**ord irrégulier (dentelé ou frangé)?

C: **c**ouleur changeante, non homogène?

D: **d**ynamique? Modifications de la taille, épaisseur, forme, couleur



Normal



A surveiller



Aïe aïe!

POUR PLUS  
D'INFORMATIONS:  
[WWW.TYPEDEPEAU.CH](http://WWW.TYPEDEPEAU.CH)