

## LE DOSSIER

### Cancer de la peau

2

#### Dossier

Comprendre le cancer  
de la peau

4

#### + D'infos

La méthode " ABCDE "

4

#### Astuces

Quizz exposition au  
soleil



# COMPRENDRE LE CANCER DE LA PEAU

## Les différents types de cancer

---

La peau forme une barrière protectrice entre l'organisme et l'environnement extérieur. Elle est formée de trois couches de tissus superposées qui sont, de l'extérieur vers l'intérieur : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

Il existe plusieurs formes de cancers de la peau : les carcinomes et les mélanomes.

- **Le carcinome basocellulaire** : Il se développe à partir des cellules dans la couche la plus profonde de l'épiderme. Dans deux cas sur trois, il est localisé au niveau du visage, de la tête ou du cou, mais peut également apparaître sur le tronc, les membres, les pieds et les organes génitaux. Il se développe généralement sur une peau saine, en prenant l'aspect d'un nodule ferme et rosé d'allure perlée. Il peut aussi se creuser en son centre et former un ulcère.

Généralement, le carcinome basocellulaire est une tumeur à croissance lente, avec un risque de métastases extrêmement faible (environ 1 cas sur 10 000). Cependant, si elle n'est pas traitée, cette tumeur peut provoquer des destructions importantes des tissus, en s'étendant d'abord au derme, puis aux structures sous-jacentes comme l'os ou le cartilage, entraînant des atteintes physiques ou fonctionnelles significatives.

- **Le carcinome épidermoïde** : Il se développe au niveau de la couche intermédiaire de l'épiderme. Il peut être localisé sur n'importe quelle partie du corps, mais apparaît le plus souvent au niveau de zones habituellement exposées au soleil. Il peut aussi atteindre les muqueuses.

Ces tumeurs apparaissent souvent sur des lésions cutanées préexistantes, telles que les kératoses actiniques (petites zones épaissies de la peau liées au soleil), les ulcères chroniques des jambes, les cicatrices de brûlures, ou encore de petites plaques rouges et squameuses (qui pèle un peu ou forme de petites croûtes sèches.)

Leur pronostic est moins bon que celui des carcinomes basocellulaires ; en l'absence prolongée de traitement, les carcinomes épidermoïdes peuvent s'étendre aux ganglions lymphatiques voisins et faciliter la dissémination de métastases.

- **Le mélanome** : c'est le cancer cutané le plus grave mais le moins fréquent. Dans environ 20 % des cas, la maladie se propage et forme des métastases. Cela peut se produire lorsque des cellules cancéreuses ont franchi la barrière qui sépare l'épiderme du derme. En effet, c'est au niveau du derme, riche en vaisseaux lymphatiques et sanguins, que les cellules de mélanome peuvent migrer vers d'autres organes.

Il peut apparaître sur n'importe quelle zone du corps, mais est plus fréquent sur les zones exposées au soleil, à partir de la peau « normale » ou d'un grain de beauté.

## Les facteurs de risques

Le cancer de la peau touche principalement les personnes qui s'exposent de manière trop importante aux rayons UV, que ce soit au soleil ou en cabine de bronzage. Les coups de soleil, surtout dans l'enfance, augmentent fortement le risque.

Certaines personnes sont plus vulnérables : peaux claires, cheveux blonds ou roux, yeux clairs, nombreux grains de beauté, ou antécédents familiaux de mélanome. Le risque est aussi plus élevé chez les personnes âgées, celles ayant un système immunitaire affaibli, ou ayant été exposées à certains produits chimiques.



- 80 % des cancers de la peau sont liés à une exposition excessive au soleil.
- Une brûlure solaire dans l'enfance double le risque de mélanome à l'âge adulte.
- Les cabines UV sont classées cancérigènes par l'OMS.

## JE SURVEILLE MA PEAU

**BÉNIN**  
Pas inquiétant



**MALIN**  
Inquiétant



**A** comme **Asymétrie**  
Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.

**B** comme **Bords irréguliers**  
Bords déchiquetés, mal délimités.

**C** comme **Couleur non homogène**  
Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).

**D** comme **Diamètre**  
Diamètre en augmentation.

**E** comme **Évolution**  
Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

Il est recommandé d'examiner régulièrement sa peau, de la tête aux pieds, de face et de dos, en portant une attention particulière aux zones peu visibles : oreilles, ongles, plantes des pieds, espaces entre les doigts ou organes génitaux.

L'apparition d'une nouvelle lésion (tache ou bouton) ou la modification d'un grain de beauté existant peut constituer un signal d'alerte pour un mélanome.

La règle « ABCDE » constitue un outil pratique pour identifier tout changement suspect de couleur, de forme ou de taille d'un grain de beauté et permet ainsi une détection précoce.

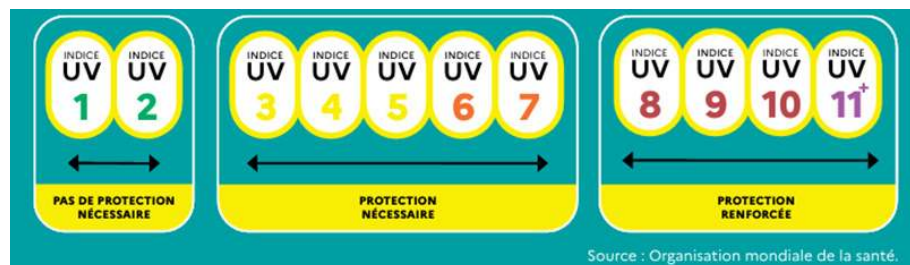
Crédit photos : service dermatologique de l'Institut Gustave-Roussy, Dr Michel Le Maître, Dr Philippe Deshayes, Dr Georges Reuter.

Si vous repérez un changement, une tache suspecte ou que vous présentez certains facteurs de risque, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant : il pourra vous orienter si besoin vers un dermatologue.

## LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

### Qu'est-ce que l'indice UV ?

On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil. Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages et du brouillard. L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV) est le principal facteur des cancers de la peau. En atteignant la peau, les doses excessives d'UV agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des lésions de l'ADN des cellules exposées et entraîner des cancers de la peau.



Source : Organisation mondiale de la santé.

L'application mobile **Météo UV**, lancée par La Sécurité Solaire avec le soutien du Ministère de la Santé, fournit les prévisions d'UV en France (métropole et Réunion) selon votre localisation. Elle permet de renseigner votre type de peau, estime le temps d'exposition avant brûlure sans protection et propose des conseils personnalisés adaptés à l'indice UV. Vous pouvez également utiliser votre application météo habituelle pour consulter l'indice UV en temps réel.



# POUR UNE PEAU BIEN PROTÉGÉE

## Évitez le soleil et recherchez l'ombre

Entre 12h et 16h, où les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont les plus puissants en France métropolitaine. Pour toutes vos activités en plein air, privilégiez les zones ombragées. Sur la plage, un parasol est utile, mais il ne protège pas entièrement en raison de la réverbération des rayons sur le sable.

## Protégez-vous avec des vêtements, lunettes et chapeau

- **Vêtements** : même légers et secs, ils filtrent les UV et constituent la protection la plus efficace contre le soleil.
- **Lunettes de soleil** : indispensables pour protéger les yeux. Choisissez des modèles enveloppants et certifiés CE (idéalement CE3 ou CE4) pour une protection optimale.
- **Chapeau** : protège le visage et les yeux. Privilégiez un modèle à larges bords couvrant aussi le cou.

## Appliquez régulièrement de la crème solaire

- Mettez une quantité suffisante sur toutes les zones non couvertes (environ une poignée pour le corps entier). Choisissez un indice élevé (30 minimum) qui protège contre tous les types d'UV.
- Renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade.
- Attention : la crème solaire ne permet pas d'augmenter le temps d'exposition. Seuls les vêtements offrent une protection totale.

## Protégez particulièrement vos enfants

- Avant un an il est conseillé d'éviter l'exposition au soleil.
- Les enfants et adolescents ont une peau et des yeux fragiles, plus sensibles aux UV. Les coups de soleil répétés avant la puberté augmentent fortement le risque de cancers de la peau à l'âge adulte.



# EXPOSITION AU SOLEIL : VOS REFLEXES SONT-ILS LES BONS ?

## À partir de quel indice UV faut-il se protéger ?

- A) 1
- B) 3
- C) 8



Réponse : B (3)  
Dès l'indice UV 3, les rayons peuvent abîmer la peau, même sans forte chaleur.

## Quelle est la meilleure protection solaire ?

- A) SPF 15
- B) SPF 30
- C) SPF 50



Réponse : C (SPF 50 idéalement)  
Le SPF 50 offre une protection plus élevée, surtout pour les peaux sensibles.

## À quelle fréquence faut-il appliquer la crème solaire ?

- A) Une fois le matin
- B) Toutes les 2 heures
- C) Une fois après la baignade

Réponse : B (toutes les 2 heures). Et aussi après baignade ou transpiration.

## Quelle zone est le plus souvent oubliée ?

- A) Le ventre
- B) Les oreilles et le cou
- C) Les mains

Réponse : B  
Ces zones sont très exposées et souvent négligées.

## À quelles heures faut-il éviter de s'exposer ?

- A) 8h-10h
- B) 12h-16h
- C) 18h-20h



Réponse : B (12h-16h). Les UV sont les plus intenses à ces heures.

## Les médicaments peuvent-ils augmenter le risque lié au soleil ?

- A) Non
- B) Oui



Réponse : B (Oui)  
Certains médicaments provoquent une photosensibilisation : la peau réagit plus fortement aux UV (rougeurs, brûlures). Il faut vérifier la notice ou demander conseil.