



PREVENTION

POUR MA PEAU, POUR MA VIE

Mis en ligne le vendredi 17 mai 2019

La semaine de prévention et de dépistage gratuit des cancers de la peau est organisée du 20 au 24 mai 2019 par le Syndicat national des dermatologues.



En France, on estime à 80 000 par an le nombre de nouveaux cas de cancers de la peau. Dans leur grande majorité, ils sont dus à une exposition excessive et chronique au soleil.

Il existe deux grands types de cancers de la peau : les carcinomes et les mélanomes.

- > Les carcinomes sont les cancers de la peau les plus fréquents. Ils surviennent généralement après l'âge de 50 ans, sur les zones découvertes du corps (visage, cou, épaules, avant-bras, jambes...), mais également sur toute autre partie du corps. Ils se manifestent souvent par une plaie qui ne cicatrise pas ou un bouton/une croûte qui persiste et/ou se modifie.
- > Le mélanome cutané est le plus grave des cancers de la peau, du fait de son « haut potentiel métastatique », c'est-à-dire de sa capacité à se propager rapidement à d'autres parties du corps. En France, on estime qu'il a touché 15 404 personnes et causé 1 783 décès en 2017. Il peut se situer n'importe où sur le corps. Il se manifeste généralement de deux façons : par l'apparition d'une petite tache pigmentée sur une peau saine (cas le plus fréquent), ou par la modification d'un grain de beauté préexistant.

Dans le cadre de certaines missions, séjours outre-mer, ou spécialités, les militaires peuvent être exposés aux rayonnements UV. La prévention et la détection précoce sont dès lors primordiales.

Pour vous, militaire d'active


Lorsque vous êtes en opération sur le terrain, lorsque vous exercez une activité professionnelle ou sportive régulière en plein air :

- > Il est nécessaire d'adopter des mesures individuelles de protection, en particulier en portant des vêtements protecteurs contre les UV (secs, mailles serrées, manches longues), et des lunettes filtrantes
- > Faites surveiller régulièrement votre peau (au moins une fois par an) par un dermatologue si vous êtes potentiellement à risque : vous avez une peau très claire et vous attrapez très facilement des coups de soleil, et/ou vous présentez de nombreux grains de beauté, et/ou vous avez des antécédents familiaux de cancer de la peau. N'hésitez pas à consulter votre médecin d'unité qui saura vous conseiller et vous orienter vers un spécialiste
- > Si vous avez un doute sur la forme ou la couleur anormale d'un grain de beauté ou d'une tache, consultez votre médecin d'unité qui saura vous conseiller et vous orienter vers un spécialiste

Pour vous, famille de militaire

- Evitez le bronzage artificiel dans les cabines UV
- Ne vous exposez pas au soleil entre 12h et 16 h pendant l'été
- Durant l'été, recherchez l'ombre, portez des vêtements couvrants (chapeau à larges bords, chemise à manches longues, pantalons) et des lunettes de soleil filtrant les UV, appliquez une crème solaire haute protection anti-UVB et anti-UVA et renouvelez par application toutes les 2 heures
- Surveillez votre peau et faites-vous examiner régulièrement par un dermatologue (les recommandations sont les mêmes que celles mentionnées précédemment)
- Protégez particulièrement les enfants et apprenez-leur à se protéger


EN SAVOIR PLUS

- Retrouvez toutes les coordonnées et informations en visitant [le site du Syndicat national des dermatologues](#) 

Une nouvelle application pour une meilleure prévention

Dans le cadre de la prévention des dangers du soleil, le Syndicat national des dermatologues, en collaboration avec Météo France, a lancé l'application "SoleilRisk" téléchargeable sur tous les téléphones portables. Ce nouvel outil digital permet de sensibiliser les utilisateurs aux risques des rayons ultraviolets et de mieux gérer son temps d'exposition au soleil. Cette application mobile fournit l'indice UV du jour à l'utilisateur à travers la technique de géolocalisation.

EN SAVOIR PLUS

- [Pour télécharger l'appli, rendez-vous sur la page d'accueil sur site dermatos.fr](#) 

TÉLÉCHARGER

- Télécharger [la notice CNMSS « Mélanome »](#)