

Exposition solaire : se protéger et se surveiller !

La prévention primaire consiste en l'information sur l'exposition solaire :

- **Prudence vis-à-vis du soleil en milieu de journée** (60 % de la dose d'ultraviolets (UV) est reçue entre 12 et 16 heures).
- Privilégier la **protection vestimentaire et comportementale**.
- Utiliser les **produits de protection solaire comme dernière ligne de protection** (indice UVB supérieur à 15, étendu le plus possible dans le spectre des UVA) et surtout pas comme un prétexte pour augmenter la durée d'exposition.
- Limiter l'utilisation des lampes à bronzer.

L'auto-examen :

- Il vous permet d'examiner seul la totalité de sa peau, ongles et cuir chevelu inclus (temps de réalisation : 15 minutes). Vous devrez rechercher une lésion cliniquement différente des autres nævus ou d'apparition récente ou évolutive dans sa taille, sa couleur ou son épaisseur.
- **Étape 1 L'examen direct** : Examiner à l'œil nu les paumes de ses mains et pieds, ses ongles, ses doigts et ses espaces entre les doigts des mains et des pieds, la face avant de ses bras et avant-bras, ses cuisses et ses jambes.
- **Étape 2 L'examen avec miroir en pied** : Se placer devant un miroir en pied vertical et examiner sa peau de haut en bas. Tourner vers le miroir le côté gauche puis le côté droit de son corps, les bras levés à la verticale.
- **Étape 3 L'examen avec un miroir à main** : Pour les zones de peau non accessibles à la vue, aidez-vous d'un miroir à main. Assis sur un tabouret, surélever chaque jambe pour examiner la face interne, externe et postérieure du mollet et de la cuisse. La face postérieure des bras, de la nuque, du dos, le cuir chevelu et la région génitale seront aussi examinées à l'aide du miroir à main. Vous pouvez également demander l'aide d'une personne de son entourage.
- **Prenez des photos** (appareil photo, smartphone, tablette...) pour vous constituer un « dossier photos » à mettre à jour tous les 3 à 4 mois et comparez-les.

Cachet du médecin :

Date : _____

Signature :