

# PRÉVENTION des cancers de peau

- Examiner la peau une fois par mois.
- Porter des vêtements protecteurs.
- Éviter les coups de soleil.
- Éviter l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h.
- Mettre de la crème solaire FPS >30 ayant une protection contre les UVA et UVB et résistant à l'eau ainsi qu'un baume à lèvre avec protection FPS >15.

Au moins 20 minutes avant l'exposition au soleil, appliquer la crème sur toutes les surfaces exposées au soleil, y compris les oreilles, le nez, le dessus des pieds. Réappliquer la crème solaire aux deux heures ou suite à une baignade ou à une transpiration importante. Appliquer la crème solaire et le baume à lèvre également l'hiver

- Éviter les lits de bronzage.

## Références

[www.canadienensante.gc.ca](http://www.canadienensante.gc.ca)  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
[www.dermatology.ca/fr](http://www.dermatology.ca/fr)  
[www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)

Société canadienne du cancer : 1 866 786-3934

Bates, B., Bickley, L. S. & Szilagyi, P. G. (2008).  
Guide de l'examen clinique (5<sup>e</sup> édition). Édition Arnette.

## Sources

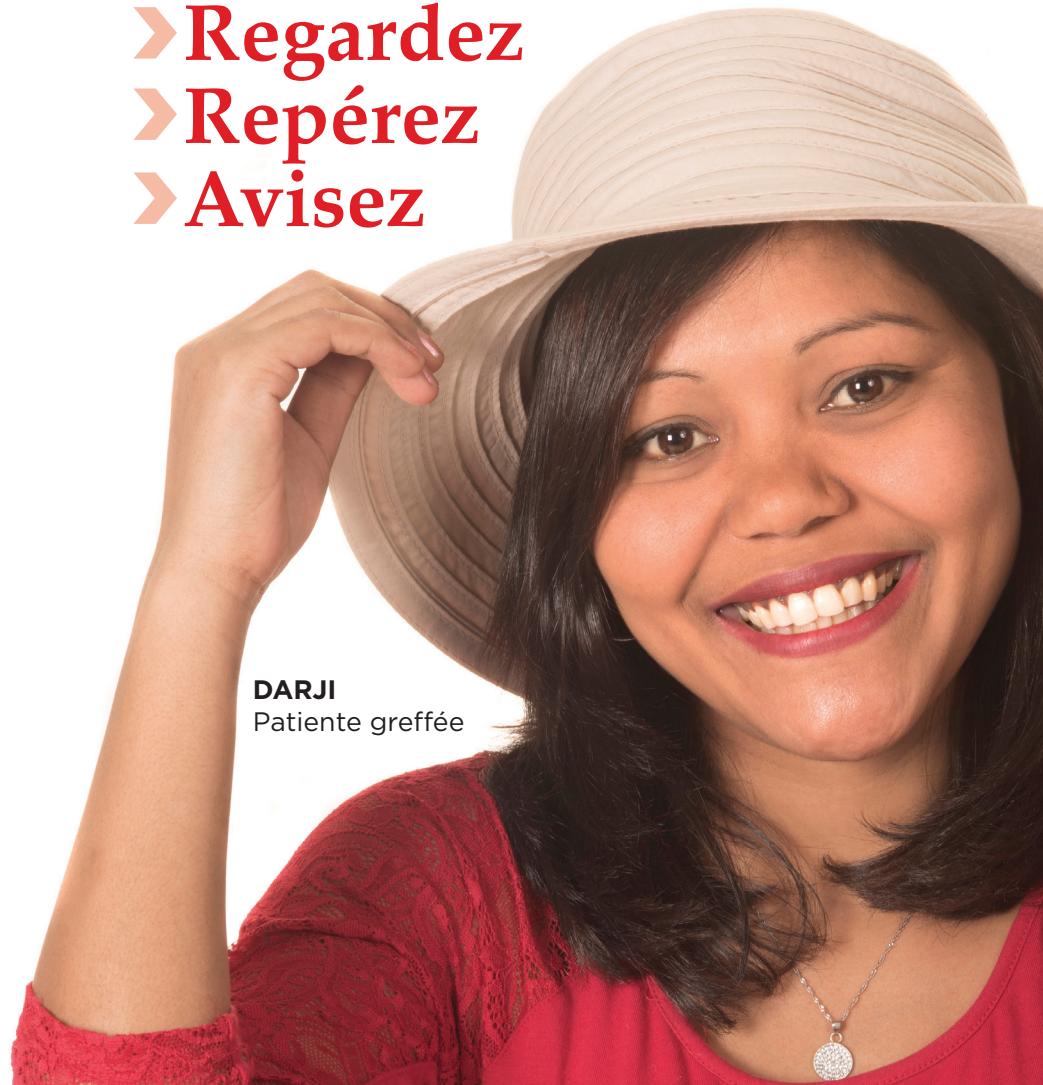
Liane Dumais, IPS néphrologie, L'HDQ du CHU de Québec  
Isabelle Vaillant, IPS néphrologie, CHUM



# Vous êtes greffé(e)?

## Surveillez votre peau!

- Regardez
- Repérez
- Avisez

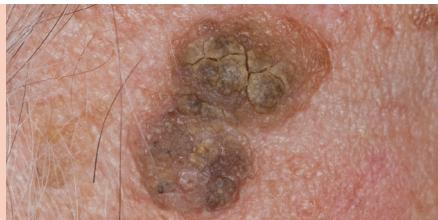


# Lésions non cancéreuses



## Kératose actinique

Tache rougeâtre, rugueuse et écailleuse, aux endroits exposés au soleil. Peut piquer ou brûler. Peut se transformer en cellules cancéreuses.



## Kératose séborrhéique

Lésion surélevée, de teinte jaunâtre à brune, légèrement grasseuse, veloutée ou rugueuse au toucher. Souvent symétrique et de taille variable. Se développe lentement.



## Verrue

Excroissance rugueuse et à bord net. Causée par le virus papillomavirus humain et contagieuse.



## Naevus (grain de beauté)

Masse ou tache de couleur variable, brun ou chair. Peut être soulevée ou plate et apparaître n'importe où sur le corps.

# Lésions cancéreuses



## Carcinome basocellulaire

Cancer le plus fréquent et le moins dangereux. De forme variable (petite bosse ferme ou petite excroissance pouvant saigner puis former une croûte et réapparaître ou plaque rouge sèche avec squame\*). Se retrouve aux endroits exposés au soleil.

\*Squame : petite peau sèche qui tombe



## Carcinome spinocellulaire

Deuxième cancer le plus fréquent. Sous forme de peau épaisse et rougie, de bosse ou d'excroissance ressemblant à une verrue. Se développe rapidement.



## Mélanome

Le plus dangereux. Se développe rapidement et se propage aux autres parties du corps. Lésion asymétrique avec bord irrégulier, de couleurs bleu, blanc et rouge mélangées. De diamètre de plus de 6 mm, souvent surélevée, mais peut être plate. À SURVEILLER : les naevus qui se transforment (les naevus devraient tous se ressembler).

## QUAND CONSULTER ?

- Nouvelle lésion suspecte
- Lésion qui progresse rapidement
- Lésion qui ne guérit pas

### Lésion présentant l'une des caractéristiques suivantes :

- Asymétrie
- Bord irrégulier
- Couleurs variées
- Diamètre de plus de 6 mm
- Évolution ou changement

## AUTOEXAMEN DE LA PEAU

Devant un miroir, observez les points suivants :

**1 Devant du corps :**  
visage, cou, cuir chevelu, bras, aisselles, paumes et dos de la main, ventre, jambes, parties génitales.

**2 Arrière du corps, avec l'aide d'un deuxième miroir :**  
nuque, oreilles, dos, fesses.

**3 Arrière des jambes et dessus des pieds en position assise.**

Avisez votre médecin, infirmière ou autres professionnels de la santé de votre équipe de greffe, ou votre dermatologue.