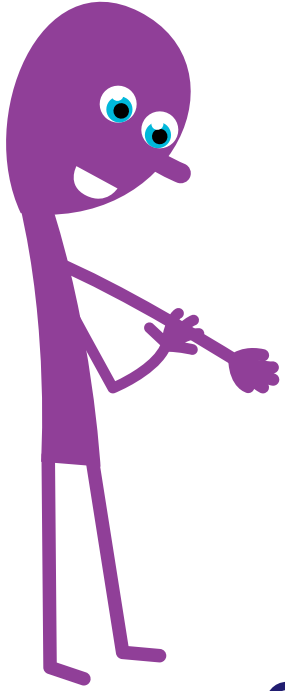


POST-TRANSPLANTATION

L'AUTO-EXAMEN DE LA PEAU

UNE CHANCE POUR MA PEAU !

Examiner soi-même sa peau est un geste simple, facile et efficace pour prévenir les risques de cancers de la peau.



QUE DOIS-JE CHERCHER ?

Des Kératoses Actiniques (KA) :

Ces lésions ressemblent à des croûtes situées à la surface de la peau. Elles peuvent être rugueuses au toucher, et leur couleur varie du gris au marron.

Des Carcinomes :

Les KA peuvent évoluer vers des cancers de la peau que l'on appelle des Carcinomes, conséquence directe des expositions excessives au soleil.

Ces cancers se développent préférentiellement chez les personnes dites «à risque».



KÉRATOSE ACTINIQUE

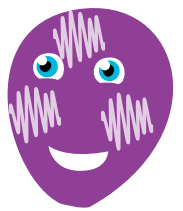


CARCINOME

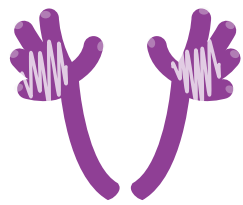
Kératose Actinique = Lésion bénigne (mais à évolution aléatoire) = alerte émise par la peau qui ne parvient plus à se défendre = Lésion pré-cancéreuse à signaler et à traiter

OÙ DOIS-JE CHERCHER ?

Il est impératif de chercher sur l'ensemble du corps. Et, d'être encore plus vigilant sur les zones corporelles les plus exposées au soleil et à la lumière du jour, c'est à dire, principalement :



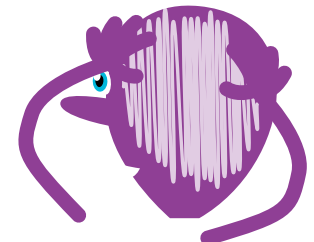
LE VISAGE



LE DOS DES MAINS



LES AVANT-BRAS



LE CUIR CHEVELU

Un auto-examen, de la tête aux pieds, et même sur les parties intimes, est indispensable 3 à 4 fois /an, et plus en cas d'antécédents personnels ou familiaux, ou d'exposition solaire importante due à l'exercice d'un métier ou d'un sport.

COMMENT REPÉRER UN CANCER DE LA PEAU ?

Une méthode simple pour repérer une anomalie cutanée : la méthode du «vilain petit canard»

Chez une même personne, l'apparition d'une tache, d'une croûte ou d'une lésion à l'apparence inhabituelle (forme, couleur, épaisseur...) doit être considérée comme suspecte, on parle de façon imagée du «vilain petit canard».

Il est généralement recommandé de «s'auto-examiner» environ trois fois par an afin de reconnaître à temps les modifications cutanées anormales.

En cas d'anomalie, il faut consulter un dermatologue sans tarder.



COMMENT DOIS-JE M'Y PRENDRE ?

L'auto-examen dure environ 15 minutes. Il se pratique complètement dénudé. Dans l'idéal, il doit se faire en compagnie d'une autre personne (proche...), afin d'examiner les zones dissimulées au regard, (dos, arrière des jambes, cuir chevelu...), ou à l'aide d'un miroir amovible.

QUAND PRATIQUER CET AUTO-EXAMEN ?

3 à 4 fois par an, et plus en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancers cutanés.