



Questionnaire d'évaluation de votre risque personnel

Savez-vous si votre risque de développer un cancer de la peau est important?

Quand devez-vous consulter un dermatologue?

Remplissez le questionnaire ci-dessous pour en savoir plus!

1 Déterminez votre type de peau

- 1 Peau très claire, bronzage: jamais ou très léger, coups de soleil: toujours sévères
- 2 Peau claire, bronzage: à peine ou très lentement, coups de soleil: généralement sévères
- 3 Peau légèrement mate, bronzage: bon, dans la mesure où la peau est exposée progressivement, coups de soleil: parfois, moyens
- 4 Peau très mate, bronzage: rapide et en profondeur, coups de soleil: rares
- 5 Peau foncée, coups de soleil: très rares
- 6 Peau noire, coups de soleil: presque jamais

Avez-vous un type de peau 1 ou 2?

Oui Non

2 Avez-vous souvent attrapé de sérieux coups de soleil avant 18 ans?

Ne sais pas Oui Non

3 Etes-vous régulièrement exposé(e) à un rayonnement solaire intense?

- Pendant les vacances? Oui Non
- Dans le cadre de votre activité professionnelle ou de vos loisirs (sport, jardinage)? Oui Non
- Fréquentez-vous le solarium? Oui Non

4 Avez-vous, dans votre famille (parents, fratrie), des cas de mélanome?

Ne sais pas Oui Non

5 Avez-vous déjà eu, vous-même, un cancer de la peau?

Oui Non

6 Avez-vous plus de 50 taches pigmentées sur le corps?

Ne sais pas Oui Non

7 Prenez-vous des médicaments immunosuppresseurs?

Oui Non

Si vous n'avez jamais répondu oui aux questions ci-dessus, votre risque de développer un cancer de la peau est probablement minime. Evitez, malgré tout, les expositions prolongées au soleil et les coups de soleil!

Si vous avez répondu à une ou plusieurs questions, vous faites partie des personnes à risque.

Conseils pour les personnes à risque

- Examinez votre peau et vos taches pigmentées tous les trois à quatre mois, selon la règle ABCD (www.melanoma.ch).
- Evitez les coups de soleil ! Préférez l'ombre au soleil, surtout entre 11 h et 15 h. Au soleil: portez des vêtements protecteurs, un chapeau et des lunettes de soleil. Optez pour un produit solaire de protection élevée.
- Le solarium engendre une surexposition nocive de votre peau aux rayons UV et augmente le risque de cancer de la peau. Renoncez-y!

Symptômes pour un premier examen

8 Avez-vous observé une nouvelle tache pigmentée qui s'étend rapidement

Oui Non

9 Avez-vous un ancien grain de beauté qui a grossi tout à coup?

Oui Non

10 Avez-vous une tache pigmentée qui a changé de couleur?

Oui Non

11 Une tache existante a-t-elle changé de forme? Possède-t-elle maintenant un contour irrégulier et frangé?

Oui Non

12 Avez-vous une tache pigmentée qui est enflammée, qui démange, qui fait mal ou qui saigne?

Oui Non

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs des questions 8 à 12, nous vous recommandons de consulter sans tarder un dermatologue.