

PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL & DES CANCERS DE LA PEAU



Adoptez les bons réflexes



Évitez l'exposition directe au soleil entre 10h et 15h.



Recherchez l'ombre le plus possible.



Couvrez-vous avec :

- des vêtements
- un chapeau
- des lunettes de soleil.



Appliquez généreusement de la crème solaire haute protection contre les UVA et UVB type SPF 50 et renouvelez l'application régulièrement au cours de la journée.

Surveillez vos grains de beauté grâce à la règle ABCDE

BÉNIN
(PAS INQUIÉTANT)



MALIN
(INQUIÉTANT)



A comme Asymétrie

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.

B comme Bords irréguliers

Bords déchiquetés, mal délimités.

C comme Couleur non homogène

Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).

D comme Diamètre

Diamètre de plus de 6mm

E comme Évolution

Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

Consultez un médecin en cas de doute



PROTÉGEZ PARTICULIÈREMENT LES ENFANTS ET APPRENEZ LEUR LES BONS GESTES



Institut du Cancer de Polynésie Française



@icpf.polynesie