



PEAU SOUS HAUTE SURVEILLANCE...

Le soleil... on l'attend de pied ferme! Pour sa lumière, pour votre jardin, vos fleurs et pour sentir sa chaleur bienfaisante sur votre peau... Bienfaisante?? Pas toujours...

Bien sûr, cette sensation de chaleur est fort agréable après six mois d'hiver! Mais le soleil peut aussi se révéler dangereux : le lien avec le cancer de la peau est reconnu. Savez-vous comment vous protéger?

La CRÈME SOLAIRE, bien sûr! Si on la choisit adéquatement, si on s'en couvre adéquatement (pas seulement sur le visage!), elle peut vous assurer une bonne protection. Mais comment choisir parmi toutes ces crèmes sur l'étalage de votre pharmacie? Voici quelques pistes.

La crème que vous choisirez doit présenter un bon facteur de protection solaire (FPS) contre les rayons ultraviolets (UV). La protection 15 suffira pour quelqu'un qui a la peau plus foncée, qui s'expose peu au soleil ou lorsque l'indice UV est peu élevé (indice donné sur les sites de météo). Par contre, pour ceux qui ont la peau plus claire et lorsque l'indice UV est élevé (plus de 6), donc la plupart du temps, une **crème 30** est plus appropriée. Quant aux bébés et aux jeunes enfants, on préférera systématiquement les crèmes les plus protectrices (50, 60). Dans le doute, et surtout si vous présentez une condition médicale particulière, consultez votre pharmacien ou votre pharmacienne!

Comme dans tous les cas de cancer, la prévention est cruciale. Bien sûr, si vous mettez régulièrement de la crème solaire, si vous vous exposez raisonnablement (évités les heures de fort ensoleillement), vous diminuez vos chances d'en être atteint. Mais y a-t-il moyen de déceler le cancer de la peau?

Bien sûr, le diagnostic ne peut être posé que par un professionnel. Mais un EXAMEN DE LA PEAU peut vous mettre sur la piste. Chaque personne possède des grains de beauté, ce qui est normal. Mais si ceux-ci se transforment anormalement (**changement de couleur**, de **forme** irrégulière), de **taille**, **saignement**, **inflammation**, **sensibilité**, etc.), il y aurait lieu de voir avec votre médecin s'il ne s'agirait pas d'un mélanome (manifestation du cancer de la peau). Des examens complémentaires seront alors nécessaires. Bon été!

Merci à nos membres de soutien qui rendent possible cette chronique

