

Les 10 CONSEILS de la protection solaire

T'exposer entre 12h00 et 16h00,
... TU ÉVITERAS.

Systématiquement, l'ombre,
... TU RECHERCHERAS.

Du tee-shirt, des lunettes et du chapeau,
tes compagnons de protection,
... TU FERAS.

Les bébés et enfants de moins de 3 ans,
au soleil,
... TU N'EXPOSERAS PAS.

Une crème solaire au spectre anti-UVA et
anti-UVB élevé,
... TU CHOISIRAS.

En cas de vent, de nuages ou de neige, du
sentiment de sécurité,
... TU TE MÉFIERAS.

Toutes les 2 heures et après chaque bain,
ta crème solaire généreusement,
... TU APPLIQUERAS.

Pour certains médicaments, les contre-
indications avec le soleil,
... TU VÉRIFIERAS.

Tes grains de beauté régulièrement,
... TU SURVEILLERAS.

En cas de doute, ton médecin rapidement,
... TU CONSULTERAS.

Le SAMScore :

Etes-vous
un sujet à risque
de mélanome ?

Merci de répondre à ces quelques questions pour évaluer votre risque de mélanome.

Quel âge avez-vous ? _____ ans

Sexe : Homme Femme

1. Il existe 6 phototypes :

Phototype I : peau très claire, cheveux blonds ou roux, yeux clairs (bleus ou verts), incapacité à bronzer avec coups de soleils constants après une exposition solaire.

Phototype II : peau claire, cheveux clairs ou châtain, yeux clairs (bleus ou verts), coups de soleil fréquents.

Phototype III : peau légèrement mate, cheveux châtain ou bruns, yeux bruns, parfois clairs.

Phototype IV : peau mate, cheveux foncés, yeux foncés

Phototype V : peau brun foncée, cheveux noirs, yeux noirs

Phototype VI : peau noire, cheveux noirs, yeux noirs

Vous classeriez-vous en phototype I ou II ?

oui non

2. Avez-vous des tâches de rousseur ?

oui non

3. Avez-vous approximativement plus de 20 grains de beauté sur l'ensemble des 2 bras (du poignet à l'épaule) ?

oui non

4. Au cours de votre enfance ou votre adolescence, avez-vous déjà pris des coups de soleil sévères (coups de soleil rouges et très douloureux avec cloques, brûlures solaires) ?

oui non

5. Avez-vous vécu plus d'un an dans un pays à fort ensoleillement (Afrique, Moyen Orient, Dom-Tom, Sud des USA, Australie...) ?

oui non

6. Avez-vous déjà eu au cours de votre vie un mélanome (également appelé « grain de beauté cancéreux », il s'agit d'un cancer de la peau se développant aux dépens des cellules responsables de la pigmentation de la peau) ?

oui non

7. Un membre de votre famille proche (parents, enfants ou frères et sœurs) a-t-il déjà eu un mélanome ?

oui non ne sais pas



Samscore :

Vous êtes à risque élevé (SAMScore positif) si vous êtes au moins dans une de ces 3 situations :

→ Vous avez répondu **oui** à au moins 3 des 7 questions

→ Vous avez **moins de 60 ans** et **plus de 20 grains de beauté** sur l'ensemble des 2 bras (du poignet à l'épaule).

→ Vous avez **60 ans ou plus** et **des tâches de rousseur**.

Si vous êtes à risque élevé: « n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre dermatologue. »