

# SAVOIR EXAMINER SA PEAU



## 2 cas sur 3

DES CANCERS DE LA PEAU SONT DÉTECTÉS PAR LA PERSONNE ELLE-MÊME.

## 3400 dermatologues

ASSURENT 10 MILLIONS DE CONSULTATIONS/AN (EN FRANCE)

IL SUFFIT DE REGARDER SA PEAU POUR Y DÉCELER UN ÉVENTUEL PROBLÈME : RAPPELS SUR LA MANIÈRE D'EFFECTUER CET EXERCICE PRATIQUE...

### LA PEAU : UN CAPITAL À BIEN PROTÉGER

Indispensable à la vie, la peau joue plusieurs rôles fondamentaux dont celui de **protection vis-à-vis de l'extérieur** (chocs, pollution, microbes, soleil, froid...), de **régulation thermique** (elle aide à la **régulation de la température du corps**) et de **synthèse hormonale** (vitamine D et différentes hormones).

Les fonctions de la peau sont également immunitaires et psychosociales, puisque c'est **l'organe qui nous permet d'être en relation avec le monde extérieur**.

Notre peau fait l'objet de nombreuses atteintes directes,

A PARTIR DE  
**40 ANS** :  
examiner sa  
peau **3 à 4**  
fois par an

comme d'une part, l'acné, le psoriasis, l'eczéma etc. , et d'autre part le carcinome et le mélanome, qui sont les principaux cancers de la peau. Elle peut être également le siège d'une infection par une bactérie (impétigo, érysipèle, furoncle...), un virus (herpès, verrue...), un champignon, ou encore un parasite comme la gale. Enfin, les atteintes de la peau peuvent traduire une maladie plus générale telle que le lupus érythémateux, la polyarthrite rhumatoïde ou les allergies....

### COMMENT EXAMINER SA PEAU ?

La peau est un organe que l'on peut examiner simplement à l'œil nu. Il est facile de la regarder attentivement soi-même pour y dépister un éventuel problème.

**S'auto-examiner**, c'est apprendre à regarder sa peau (y compris ses cheveux et ses ongles) pour détecter le plus tôt possible certaines maladies car **dans deux cas sur trois, les cancers de la peau sont découverts par la personne elle-même**.

Selon les spécialistes, il faut examiner sa peau à partir de **40 ans, 3 ou 4 fois par an**.

L'auto-examen dure une quinzaine de minutes. Pour être le plus

efficace possible, il doit être fait en compagnie d'une autre personne (conjoint, proche...) afin d'examiner les zones que l'on ne peut pas voir soi-même (le dos, l'arrière des jambes...).

Toutes les parties du corps doivent être regardées, y compris les plus intimes.

### LES CHEVEUX ET LES ONGLES AUSSI ...

Des ongles abîmés, un peu jaunes ou tachés peuvent être le signe d'une infection par des champignons à traiter rapidement. De même, une dégradation soudaine de la chevelure, une pelade ou des taches sur le cuir chevelu peuvent traduire de certaines maladies dermatologiques.

### LES ANOMALIES QUI DOIVENT ALERTER

Un certain nombre d'éléments anormaux sont parfois détectés durant cet examen. Ils doivent alors conduire à un **examen médical** chez le dermatologue.

Ces anomalies peuvent être un bouton qui ne guérit pas, une lésion qui saigne spontanément, même de façon peu importante, une tache de peau sombre qui s'agrandit. En fait,

n'importe quelle anomalie cutanée que l'on n'aurait jamais vue avant.

## GROS PLAN SUR LE GRAIN DE BEAUTÉ

Le grain de beauté, ou naevus, résulte de la multiplication et du regroupement de certaines cellules, les mélanocytes, qui fabriquent un pigment, la mélanine, permettant de protéger la peau du soleil.

Il s'agit d'une tumeur bénigne qui peut apparaître à tout moment de la vie, sous forme d'une petite lésion bien délimitée, de couleur chamois clair à brun foncé, voire bleue, plane ou surélevée en jaune d'œuf, poilue ou non et localisée sur n'importe quelle zone de la peau. On en trouve cependant un plus grand nombre sur le dos, la face externe des bras, la poitrine, les cuisses et les jambes.

**Certains grains peuvent dégénérer et, rarement, se transformer en cancer (mélanome).**

**Tout grain de beauté qui change d'apparence, de taille, de couleur ou de forme doit être montré à un médecin** qui jugera s'il est opportun, ou non, de procéder à son ablation chirurgicalement.

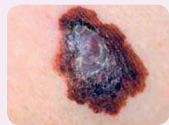
**Le soleil est le principal facteur de risque de dégénérescence.** C'est pourquoi il est préférable de limiter les expositions aux rayons solaires ou de se protéger le plus possible tout au long de la vie. Ce conseil est d'autant plus valable pour les personnes ayant une peau claire qui attrape facilement des coups de soleil et bronze peu.

Il faut être particulièrement vigilant aux grains de beauté :

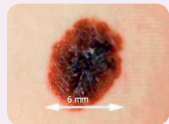
Asymétrie : deux côtés différents



Bordure irrégulière, bord découpé ou mal délimité



Couleurs multiples : tonalités de couleurs différentes selon les endroits (dégradés de brun, noir, parfois blanc, rouge ou bleu)



Diamètre supérieur à 6 mm (taille d'une gomme de crayon)

- ▶ qui apparaissent dans les **6 premiers mois de la vie**, surtout s'ils sont de grande taille,
- ▶ qui se **modifient rapidement** :

taille augmentée, bords irréguliers, coloration modifiée, saignement, apparition d'une douleur...

## OSER PRENDRE SA PEAU EN PHOTO

Les photographies sont une pratique courante en dermatologie car elles permettent de surveiller et de suivre l'évolution des lésions.

Certaines personnes présentent de très nombreux grains de beauté sur tout le corps. Il est alors parfois plus difficile de détecter le changement de l'un d'entre eux. Dans ce cas, il peut être utile de prendre la peau en photo méthodiquement, parcelle par parcelle.

Ensuite, il convient de comparer sa peau aux photos prises antérieurement pour déceler des changements éventuels.

## ET QUAND LA PEAU VIEILLIT

Bien entendu, tous les organes du corps sont soumis aux effets du temps, mais ce processus, en ce qui concerne la peau, est très influencé par la façon dont on en prend soin tout au long de sa vie.

La peau est un organe en **renouvellement permanent**, autrement dit, ses cellules meurent et se renouvellent chaque jour. Au fur et à mesure que la peau vieillit, ce processus se ralentit. Les cellules les plus anciennes peuvent alors s'accumuler et donner l'impression de teint brouillé et de peau épaissie, traduisant également un **dessèchement cutané**.

Cette **déshydratation** de la peau joue un rôle important dans l'apparition des rides. La peau qui vieillit sans hydratation se flétrit comme celle d'une pomme. Plus la peau sera déshydratée, plus les rides seront marquées...

Le vieillissement est également sous le contrôle de nombreuses hormones. La baisse de la sécrétion hormonale observée au fil du temps joue un rôle important.

Le **derme**, situé sous l'épiderme, constitue la **partie résistante de la peau**. Composé à 80% d'eau, il est très riche en fibres d'élastine et de collagène. Il est donc à la fois solide, souple, élastique et sert de couche nourricière à l'épiderme.

En vieillissant, le derme se modifie entraînant une perte de tonicité et un relâchement de la peau également sous-tendus par la fonte

du tissu grasseux et musculaire qui ne joue plus son rôle de soutien. Les volumes et l'aspect se modifient progressivement tandis que les rides se creusent, notamment au niveau du visage. S'il est impossible d'aller à l'encontre du vieillissement naturel des cellules, il est possible cependant d'en limiter les conséquences visibles. D'une manière générale, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une protection solaire renforcée, un arrêt du tabagisme et une bonne hydratation cutanée sont les piliers d'une stratégie anti-vieillesse efficace.

## COMMENT EXAMINER SA PEAU :

Il faut se déshabiller entièrement, dans une pièce bien éclairée, devant un miroir et se munir également d'un petit miroir amovible.

### EXAMINER DANS L'ORDRE

- 1 le visage puis les oreilles
- 2 le torse
- 3 le devant des jambes
- 4 lever les bras pour observer les aisselles, le dessus des épaules, puis les bras et avant-bras (avant et arrière)
- 5 les mains, y compris les paumes, sans oublier les interstices des doigts
- 6 à l'aide du petit miroir ou de votre conjoint, examiner ensuite le dos, de haut en bas, et les flancs
- 7 examiner ensuite les parties intimes
- 8 puis l'arrière des jambes
- 9 les pieds, les plantes, et entre chaque orteil
- 10 remonter en haut des épaules et examiner le cou pour terminer par le cuir chevelu

**m<sup>2</sup>**  
C'est la surface de la peau. Son poids varie entre 4 et 10 kg (adulte)