

# Journée de prévention du risque solaire et du mélanome

Veillez entourer la lettre correspondant à votre réponse.

Si à l'issue de ce questionnaire vous apparaissez comme étant à risque (résultat de 10 points), n'hésitez pas à prendre rendez-vous (dans la limite des places disponibles) !

---

## 1) Avez-vous :

- A. La peau claire
- B. La peau mâte
- C. La peau noire

## 2) Avez-vous les yeux :

- A. Clair
- B. Foncé

## 3) Avez-vous remarqué une apparition récente de grains de beauté ?

- A. Oui B. Non

## 4) Avez-vous fréquemment des coups de soleil ?

- A. Oui B. Non

## 5) Faites-vous des séances de bronzage UV ?

- A. Oui B. Non

## 6) Avez-vous vécu pour le travail en zone tropicale ?

- A. Oui B. Non

## 7) Y a-t-il eu dans votre famille des cancers de la peau (parents proches) ?

- A. Oui B. Non



## VOS RESULTATS

Additionnez le total des points obtenus en fonction des réponses que vous avez cochées :

**1)** A. 2    **2)** A. 2    **3)** A. 10    **4)** A. 4    **5)** A. 6    **6)** A. 12    **7)** A. 6  
B. 0        B. 0        B. 0        B. 0        B. 0        B. 0        B. 0  
C. 0

Ecrivez votre résultat : .....

**Si votre score est > 10 réduisez votre exposition solaire et consultez.**

Profitez de notre **journée de prévention du vendredi 24 mai** pour demander un avis gratuit auprès d'un dermatologue de notre centre de santé. Contactez-nous via notre formulaire de contact sur notre site internet pour planifier un rendez-vous : **<https://www.centresante-squaremutualite.fr/nous-contacter>**

Réservé aux patients ayant un score > 10. Dans la limite des places disponibles.

### QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DU SOLEIL

- Lorsque le soleil est haut dans le ciel (entre 12h00 et 16h00) que les ombres sont courtes, il y a beaucoup d'U.V. Il est préférable de ne pas s'exposer et surtout de se protéger.
- Pour se protéger et non pour s'exposer plus : chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire appliquée au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées. Les bébés et les jeunes enfants sont vulnérables face au soleil, leurs yeux et leur peau sont très sensibles. Pour les protéger, chapeau, T-shirt, lunettes.
- Les U.V. ne chauffent pas...mais il peut y en avoir beaucoup même lorsqu'il y a des nuages ou qu'il fait frais surtout au bord de la mer et en montagne.
- Attention aux médicaments, déodorants et parfums ! Leurs composants peuvent être incompatibles avec l'exposition solaire et provoquer des allergies ou brûlures graves. Bien regarder la notice ou demander conseil à un pharmacien.
- Les activités de plein air comme le jardinage, la pratique de sports nécessitent une protection (chapeau, vêtements, crème solaire)
- Attention à la réverbération ! Les surfaces claires et brillantes comme la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'U.V. reçus par la peau et par les yeux.

