



## 5 lettres pour détecter un mélanome débutant

Pour se protéger, la peau fabrique un pigment brun foncé, la mélanine, qui s'accumule sous forme de grains de beauté. Parfois, un cancer de la peau contenant de la mélanine peut se développer et ressembler à un grain de beauté (d'où son nom : mélanome). Devant un grain de beauté, comment savoir si c'est un cancer ? Pour vous aider, la « règle ABCDE » permet de mémoriser les signes qui doivent alerter :

- **A** comme **Asymétrie** : forme non circulaire, avec deux moitiés qui ne se ressemblent pas.
- **B** comme **Bords irréguliers** : bords dentelés, mal délimités, avec parfois une extension du pigment sur la peau autour de la tache.
- **C** comme **Couleur non homogène** : présence de plusieurs couleurs (noir, marron, rouge, blanc, bleu).
- **D** comme **Diamètre** : diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm.
- **E** comme **Evolution** : se méfier de toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur).

La présence d'un ou plusieurs de ces critères ne signifie pas forcément que vous avez un mélanome mais, si vous avez un doute, ne faites pas l'autruche, demandez un avis médical.

Source : Institut National du Cancer, 2007



### Le Doc' du doc

## Phototype

Nous ne sommes pas égaux devant les effets cancérogènes des ultra-violets (UV) solaires. Le risque de cancer de la peau dépend de sa pigmentation et de sa façon de bronzer. Les types de peau sont classés en fonction de leur fragilité face aux UV. Plus le numéro du phototype est faible, plus il faut se protéger du soleil.

<b>Phototype I</b>	Peau extrêmement blanche, cheveux blonds ou roux, yeux bleus/verts	Brûle facilement, ne bronze jamais
<b>Phototype II</b>	Peau claire, cheveux blonds roux à châains, yeux verts/bruns	Brûle facilement, bronze à peine
<b>Phototype III</b>	Peau moyenne, cheveux châains à bruns, yeux bruns	Brûle modérément, bronze graduellement
<b>Phototype IV</b>	Peau mâte, cheveux bruns/noirs, yeux bruns/noirs	Brûle à peine, bronze toujours bien
<b>Phototype V</b>	Peau brun foncé, cheveux noirs, yeux noirs	Brûle rarement, bronze beaucoup
<b>Phototype VI</b>	Peau noire, cheveux noirs, yeux noirs	Ne brûle pas

Source : Institut National du Cancer, 2007

### Météo antibio

Risques :

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| - Grippe           | quasi nul |
| - Bronchiolite     | quasi nul |
| - Inf respiratoire | faible    |
| - Gastro-entérite  | faible    |

Source : <http://www.grog.org>

### Bonnes vacances

#### Asie du Sud Est : Dengue

Depuis le début des années 2000, on assiste chaque année à une augmentation régulière du nombre de cas de dengue en Asie du Sud-Est (ASE). En 2007 cette augmentation est particulièrement importante au Cambodge, en Indonésie, à Singapour, en Malaisie, en Thaïlande et au Vietnam, en Birmanie et au Laos. Dans la partie tropicale de cette partie de l'Asie, la saison de la transmission ne fait que commencer. Si vous allez passer des vacances là-bas, n'oubliez pas de vous protéger des moustiques : c'est leur piqûre qui peut transmettre cette infection.

#### Europe Centrale et Europe du Sud : canicule

Une dizaine de pays de l'Europe Centrale et du Sud sont touchés par d'importantes vagues de chaleur depuis le mois de juin 2007. En Albanie, Autriche, Bosnie, Bulgarie, Croatie, Grèce, Hongrie, Italie (Sud), Macédoine, Roumanie, République Tchèque, Serbie et Slovaquie, les températures battent des records, dépassant parfois 40°C. Si vous y allez en vacances, pensez à boire beaucoup d'eau, à vous protéger du soleil et à manger salé. Au retour en France, vous apprécierez la pluie...

Source INVS, BHI n°96,