

savoir et conseils santé - cancer de la peau

La règle ABCDE est utilisée pour examiner et évaluer les grains de beauté et les taches sur la peau. Il est recommandé de prendre un peu de temps, une fois par mois pour faire l'évaluation de la peau. Toutes taches inhabituelles devraient être rapidement évaluées par un médecin. Les cancers de la peau sont plus facilement traitable lorsqu'ils sont détectés tôt.

1

A = Asymétrie

Le grain de beauté n'a pas une forme ronde ou ovale, les deux moitiés ne sont pas égales.

2

B = Bordure

La bordure du grain de beauté est inégale ou irrégulière. Le contour semble dentelé ou mal délimité.

3

C = Couleur

La couleur du grain de beauté n'est pas la même partout. Elle a des nuances de brun clair, de brun, de noir. Il peut même sembler teinté de bleu, de gris ou de rouge.

4

D = Diamètre

La taille du grain de beauté est plus de 6 mm de diamètre.

5

E = Évolution

Le grain de beauté change de couleur, de taille, de forme ou même de texture, d'épaisseur.

6

Tache inhabituelle

Si tu découvres une tache inhabituelle, fais-la rapidement examiner par un professionnel de la santé.

7

Protection Solaire

La protection solaire est ta meilleure alliée dans la prévention du cancer de la peau. Consulte la fiche savoir et conseils santé : Soleil

La vie doucement
savoir et conseils santé 

laviedoucement.com

Le présent ouvrage ne peut pas être copié ni vendu. Tous les droits sont réservés à La vie doucement© 2026