



Prévenir les cancers de la peau

Le dépistage et la prise en charge précoce sont les comportements préventifs les plus efficaces...

Depuis maintenant 18 ans, le Syndicat National des Dermatologues-Vénérologues (SNDV) organise « la Journée nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau » ou « Mélanome Day ». L'objectif principal de l'édition 2016 reste d'alerter et de sensibiliser en priorité les publics les plus à risques, c'est-à-dire les personnes exposées au rayonnement des UV soit dans le cadre de leur profession (les agriculteurs, les personnels des BTP ou encore les marins ainsi que toutes les personnes exerçant une activité en plein air), soit dans le cadre de leurs loisirs (les personnes pratiquant des sports et des activités en extérieur ...). Avec 11 176 nouveaux cas estimés en 2012, le mélanome cutané se situe au 9^e rang des cancers, tous sexes confondus, et représente 3,1 % de l'ensemble des nouveaux cas de cancers (Source : INCA). Près des trois quarts des cas sont diagnostiqués au-delà de 49 ans. Dans le cadre de sa mission de promotion de la santé, un Service de Santé au Travail Interentreprises a souhaité

sensibiliser les salariés au dépistage et la prise en charge précoce des cancers de la peau. A l'occasion des entretiens infirmiers en santé au travail, des conseils pratiques et outils ciblés ont été abordés avec les salariés dans le cadre de leur suivi périodique.

Interview
Corinne Caron
Infirmière en santé au travail

« Faire comprendre les risques »

Agir Mag : Comment s'est déroulée cette journée d'information et de prévention ?

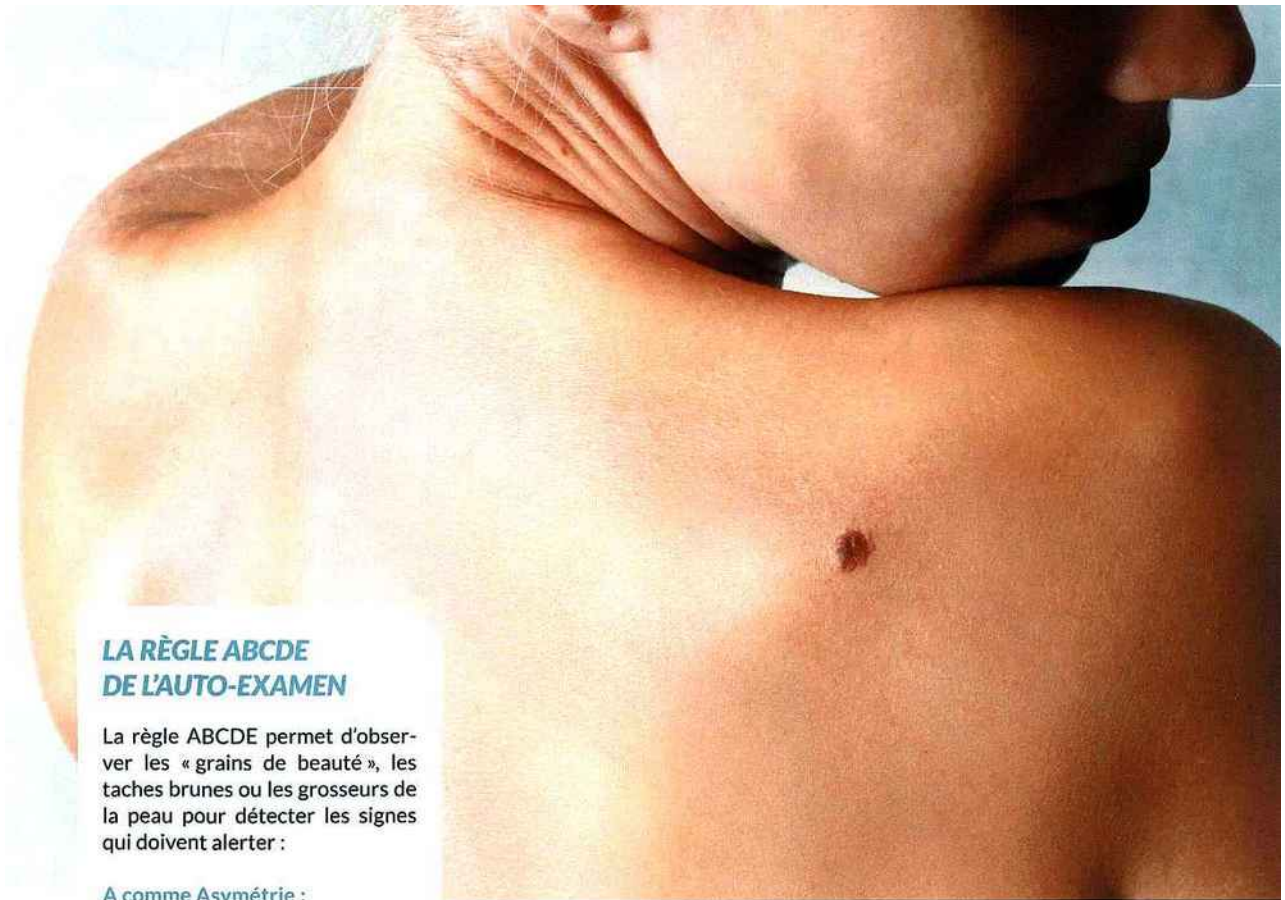
Corinne Caron : Nous l'avons menée auprès de chaque salarié reçu dans le cadre de son suivi périodique en santé au travail, durant son entretien infirmier. On s'est appuyé sur la Journée nationale

« Mélanome Day » dont nous avons présenté les grands objectifs. Le fil conducteur était notamment d'expliquer pourquoi les rayonnements UV (naturels ou artificiels) sont dangereux afin d'alerter et de sensibiliser les salariés. Il faut rappeler aussi que le contact avec certains produits physiques et chimiques (amiante, benzène, poussière de bois...) dans le cadre professionnel expose au risque de cancer cutané. Le but de cette journée est aussi d'inciter au dépistage précoce des cancers de la peau qui permet d'augmenter considérablement les chances de guérison. Il est possible d'agir pour diminuer l'incidence des cancers de la peau en adoptant des comportements préventifs...

Agir Mag : Quels conseils de prévention avez-vous abordés ?

C.C : Le premier conseil est d'aller contre les idées reçues et de faire

« Les visites régulières chez le dermatologue sont le moyen le plus sûr de prévenir et donc de guérir les cancers de peau... »



LA RÈGLE ABCDE DE L'AUTO-EXAMEN

La règle ABCDE permet d'observer les « grains de beauté », les taches brunes ou les grosseurs de la peau pour détecter 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, bleu, marron, rouge ou blanc).

D comme Diamètre :

Diamètre en augmentation, en général supérieur à 6mm.

E comme Évolution :

Toute tache qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) doit constituer un signe d'alerte.

SNVD

comprendre les risques ! En 2015, on dénombre 14325 personnes touchées par un cancer de la peau dont 1773 qui en sont décédées... S'agissant de l'exposition solaire, il faut insister sur la protection cutanée (crème solaire, teshirt, chapeau...) et sur les horaires

« Plus on est familier avec sa peau, plus il est facile de repérer de nouvelles taches pigmentées ou des changements de ses grains de beauté... »

d'exposition (pas entre 12h et 16h). Plus globalement, il est important d'effectuer des visites régulières chez le dermatologue : c'est le moyen le plus sûr de dépister et prévenir les cancers de peau. Il est aussi conseillé de pratiquer régulièrement un auto-examen (au moins trois fois par an). Chacun doit observer tout particulièrement ses grains de beauté sur toutes les parties de son corps, de la tête aux pieds (en utilisant un miroir ou en demandant de l'aide pour observer les zones inaccessibles). Si on constate des modifications, il faut aller consulter un dermatologue sans tarder car ce sont autant de symptômes d'alerte. Pour réaliser cet auto-examen, on peut utiliser la règle ABCDE (voir encadré).

Agir Mag : Quels outils pratiques ont été proposés, et pourquoi ?

C.C : Nous avons remis un certain nombre de documents afin de susciter les échanges et pour que les salariés gardent une « trace » de notre entretien.

Par exemple, un flyer d'information sur le dépistage, un dépliant de conseils de prévention et un petit quizz ludique de prévention... l'objectif était de fournir des outils souples, visuels, pour avoir une information brève, efficace, et retenir le maximum de conseils ! Par ailleurs, nous avons adressé une newsletter dédiée à l'ensemble de nos adhérents et les salariés peuvent contacter leurs médecins du travail pour un complément d'information, en cas de besoin.

Agir Mag : Comment les salariés suivis ont-ils accueilli cette initiative ?

C.C : La majorité des salariés rencontrés s'est intéressée au sujet. Souvent on constate qu'une personne qui se dit « blasée » par les risques cutanés devient étonnée quand on aborde les idées reçues... Les salariés ont compris que c'était une journée d'information, intégrée dans leur suivi périodique, et ont été coopératifs ! Le plus important dans ce type d'initiative est de « faire passer des messages »...