

Question 8

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 1 point
- c - votre score = 2 points
- d - votre score = 3 points
- e - votre score = 4 points

Question 9

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 10 points

Question 10

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 2 points

Question 11

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 3 points

Question 12

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 15 points

Question 13

- a - votre score = 10 points
- b - votre score = 0 point

Question 14

- a - votre score = 3 points
- b - votre score = 1 point

Question 15

- a - votre score = 2 points
- b - votre score = 15 points

Question 16

- a - votre score = 5 points
- b - votre score = 0 point

Question 17

- a - votre score = 3 points
- b - votre score = 0 point

Question 18

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 5 points
- c - votre score = 2 points

Question 19

- a - votre score = 5 points
- b - votre score = 4 points
- c - votre score = 2 points
- d - votre score = 0 point

Question 20

- a - votre score = 5 points
- b - votre score = 0 point

Question 21

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 1 point
- c - votre score = 15 points

Votre total = points

Les conseils du Syndicat National des Dermatologues et Vénérologues

Si vous totalisez entre 110 et 145 points

Vous vous comportez bien vis-à-vis du soleil mais restez prudent.

Il faut savoir tenir la distance.

Si vous avez entre 75 et 109 points

Vous devez désormais être plus vigilant et demander les conseils d'un dermatologue.

Si vous avez moins de 75 points

Il est impératif que vous changiez vos habitudes car vous êtes en danger.

Faites surveiller votre peau dès maintenant par un dermatologue.

N'hésitez pas à contacter votre MSA

Réf. : 11488/02/16 - DDPS - Crédits photos CCM/SA image : istock, Vicki Reid, Dimitrije Tanaskovic - Goodshoot.



VOUS INFORMER

Grains de beauté,
taches, lésions cutanées...

Etes-vous un sujet à risque ?

■ Echelle de risques
des cancers de la peau

www.dermatos.fr



ECHELLE DE RISQUES* des cancers de la peau

Veillez cocher la lettre correspondant à votre réponse à chaque question.

I - Votre type de peau

1/ Quel est votre type de peau ?

- a - Votre peau est très claire et ne bronze pas
- b - Elle est claire avec apparition de taches de rousseur au soleil
- c - Elle est assez claire mais bronze relativement bien
- d - Elle est mate et bronze facilement
- e - Elle est noire

2/ Quelle est la couleur naturelle de vos cheveux ?

- a - Roux
- b - Blond
- c - Châtain clair
- d - Brun
- e - Noir

3/ Quelle est la couleur de vos yeux ?

- a - Bleu
- b - Vert
- c - Gris

4/ Vous avez :

- a - Moins de 50 grains de beauté
- b - Plus de 50 grains de beauté

5/ Si vous avez plus de 50 grains de beauté, allez-vous les montrer régulièrement à un médecin ?

- a - Oui
- b - Non

II - Vos antécédents

6/ Vous êtes-vous exposé au soleil entre 0 et 10 ans ?

- a - Non
- b - Un peu
- c - Beaucoup

7/ Avez-vous déjà eu un cancer de la peau ?

- a - Oui
- b - Non

8/ Si oui, à quel âge ?

- a - de 20 à 30 ans
- b - de 30 à 40 ans
- c - de 40 à 50 ans
- d - de 50 à 60 ans
- e - de 60 à 80 ans

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

- a - Oui
- b - Non

10/ Si oui, les cancers de la peau dans votre famille étaient-ils multiples ?

- a - Oui
- b - Non

11/ Si vous avez déjà eu des coups de soleil, ont-ils laissé des taches brunes ?

- a - Oui
- b - Non

III - Le soleil et vous

12/ Exercez-vous une profession en extérieur qui vous conduit à être exposé régulièrement au soleil ?

- a - Oui
- b - Non

13/ Si oui, avez-vous l'habitude de vous protéger avec des vêtements ou un chapeau ?

- a - Oui
- b - Non

14/ Si vous exercez une profession en extérieur qui vous expose au soleil, vous protégez-vous avec des crèmes de protection solaire renouvelées toutes les 2 heures ?

- a - Oui
- b - Non

15/ Pendant votre temps libre pratiquez-vous régulièrement un sport ou une activité de plein air (exemple : voile, ski, natation, golf, football, tennis, randonnée, marche, vélo, tonte de pelouse, jardinage, chasse, pêche,...) ?

- a - Oui
- b - Non

16/ Si oui, avez-vous l'habitude de vous protéger avec des vêtements ou un chapeau ?

- a - Oui
- b - Non

17/ Pendant vos activités ou vos loisirs de plein air, vous protégez-vous régulièrement avec des crèmes de protection solaire renouvelées toutes les 2 h ?

- a - Toujours
- b - Parfois

18/ Vous exposez-vous au soleil entre 12 h et 16 h notamment pendant les vacances ?

- a - Oui
- b - Non
- c - Parfois

19/ Lorsque vous vous exposez, utilisez-vous des crèmes de protection renouvelées toutes les 2 h ?

- a - Oui : très haute protection
- b - Oui : protection moyenne
- c - Oui : protection faible
- d - Non

20/ Lorsque vous êtes exposé à la lumière du soleil, avez-vous l'habitude de protéger certaines zones à risques ? (par exemple, pour les hommes chauves : le crâne et, pour tous, le dos des mains, le dos des pieds et le haut des oreilles)

- a - Oui
- b - Non

21/ Faites-vous des séances de bronzage UV ?

- a - Plus de dix séances par an
- b - Moins de dix séances par an
- c - Jamais

■ Calcul de vos points

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

Question 1 Si vous avez coché la lettre :

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 1 point
- c - votre score = 4 points
- d - votre score = 4 points
- e - votre score = 5 points

Question 2

- a - votre score = 1 point
- b - votre score = 2 points
- c - votre score = 4 points
- d - votre score = 4 points
- e - votre score = 5 points

Question 3

- a - votre score = 2 points
- b - votre score = 4 points
- c - votre score = 5 points

Question 4

- a - votre score = 10 points
- b - votre score = 1 point

Question 5

- a - votre score = 5 points
- b - votre score = 0 point

Question 6

- a - votre score = 5 points
- b - votre score = 3 points
- c - votre score = 0 point

Question 7

- a - votre score = 0 point
- b - votre score = 10 points