



News #38 - Mai 2026

Bienvenue sur ma newsletter de mai !!

Ce mois-ci, je vous écris sur l'exposition au soleil et la prévention du cancer de la peau.

Nous sommes au mois de mai et normalement le soleil devient de plus en plus présent dans notre quotidien. Il joue un rôle essentiel pour notre organisme et notre moral, mais attention à une exposition excessive !



Exposition solaire

Le corps humain a **besoin de soleil** mais tout est une question d'équilibre !

Les expositions répétées, surtout pendant l'enfance ou lors de fortes chaleurs, augmentent les risques de cancer au fil des années.

Les **rayons ultraviolets** (UVB et UVA) peuvent déclencher des altérations au cœur de nos cellules et endommager leur ADN. **Sur le long terme**, ces dommages invisibles et répétés peuvent conduire au développement de cancers cutanés comme le **mélanome** (engagement du pronostic vital).

Bienfaits

- ↗ production de vitamine D
- amélioration de l'humeur
- régulation du sommeil et de notre horloge biologique
- sensation de bien-être

Risques

- coups de soleil
- vieillissement prématuré de la peau
- apparition de taches pigmentaires
- ↗ risque de cancers cutanés (mélanome)

Attention, il faut :

- ▲ Éviter les comportements à risque lors de l'exposition solaire
 - ▲ Surveiller sa peau et ses grains de beauté
 - ▲ Consulter régulièrement un dermatologue

Sujets à risque ?

Tout le monde doit se protéger contre le soleil, nous sommes **tous concernés** !

Les facteurs de risque d'un mélanome sont :

- **Phototype clair** : peau, yeux et cheveux clairs
- **Facteurs génétiques** : antécédents personnels ou familiaux, présence de nombreux grains de beauté
- **Coups de soleil** : importants et répétés (surtout avant 15 ans), pratique fréquente de bronzage en cabine UVA

La **précocité du dépistage** est essentielle pour une guérison possible. 90% des cancers de la peau peuvent être traités si pris à temps !



Surveiller

La 1ère alerte est une apparition soudaine d'un **nouveau grain de beauté**.
8 fois sur 10, un mélanome survient en dehors de tout grain de beauté déjà existant !

La 2ème alerte est une **modification d'un grain de beauté** déjà existant

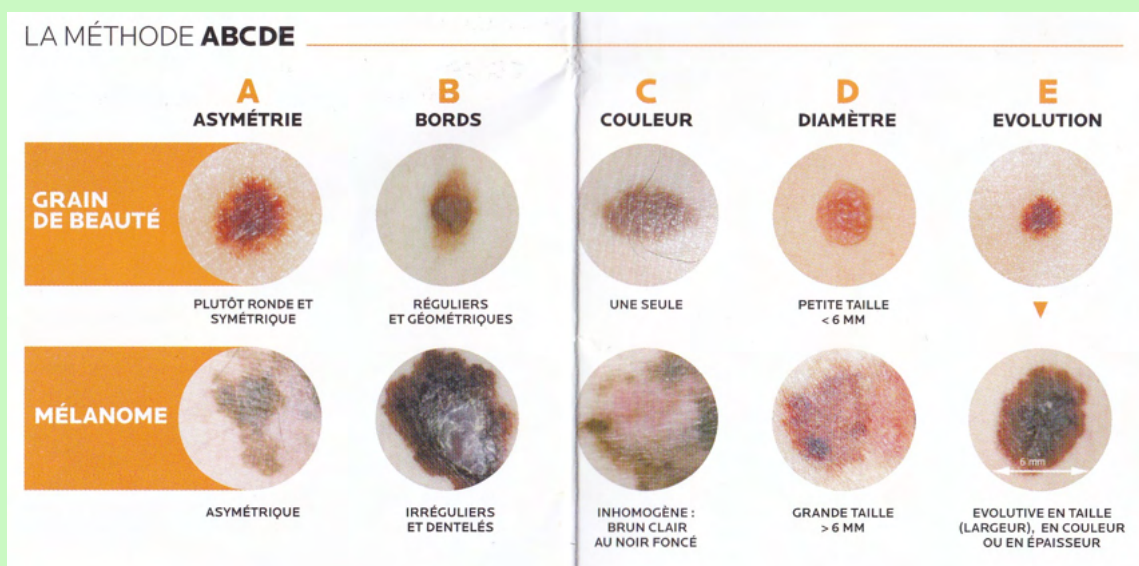
Le mélanome peut survenir sur un grain de beauté qui va se modifier rapidement, en changeant de taille, forme ou couleur.

Il existe 2 méthodes pour nous aider à identifier des lésions suspectes à l'œil nu.

La **méthode du vilain petit canard** correspond à l'apparition suspecte d'une lésion pigmentaire qui se présente différemment de nos autres grains de beauté (en général, les grains de beauté d'un individu sont de même forme, taille et couleur).

La **méthode ABCDE** utilisent ces critères pour différencier un grain de beauté d'un mélanome :

A pour asymétrie, B pour les bords, C pour couleur, D pour diamètre et E pour évolution.



Prévenir

L'utilisation d'une crème solaire n'exclut pas les précautions essentielles à prendre lors de toute exposition !

Voici quelques gestes simples pour profiter du soleil en toute sécurité :

- ✗ éviter l'exposition aux heures d'ensoleillement maximum : entre 12h/16h
- 🕶 se protéger avec chapeau, lunettes de soleil et vêtements couvrants
- 🌻 appliquer une crème solaire adaptée à sa peau et la renouveler
- 🏃 avant de faire du sport (après la baignade 🏊)
- 👶 protéger particulièrement les enfants et les peaux claires

Ne pas oublier : les UV restent toujours présents même à l'ombre ou par temps nuageux ☁ !

Apprenez à **surveiller** vos grains de beauté et **consulter** un dermatologue (une fois tous les 2 ans si peau à risque sinon 1 fois tous les 5 ans).



Aparté pour nos chats et chiens blancs 🐱 🐶

La pigmentation et le pelage jouent un rôle protecteur majeur chez les chiens et les chats.

Les chats blancs, ou ceux possédant des zones blanches sur la tête, présentent un risque jusqu'à **13 fois plus élevé** de développer un **cancer de la peau** au niveau des oreilles et du nez.

Pensez donc à **mettre de la crème à vos amis à 4 pattes** l'été ou lors des moments très ensoleillés !

Le soleil n'est pas forcément notre ennemi mais il est **capital d'adopter des habitudes simples et régulières** pour préserver durablement notre capital solaire et donc notre santé. Tout est une question d'équilibre !

Si vous avez besoin de **plus de conseils** pour vous protéger correctement ou si vous avez **un doute sur un grain de beauté** en attendant votre rdv dermato, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com