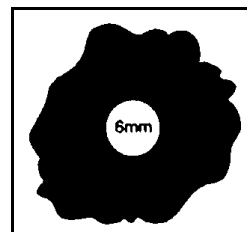
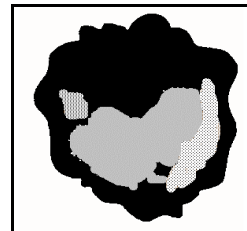
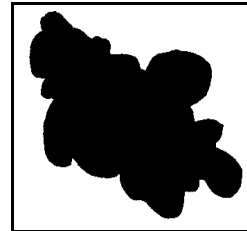
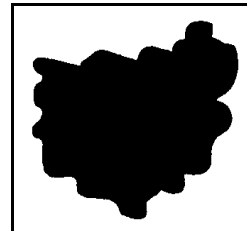


Melanoma and Skin Exam

Melanoma is the most serious type of skin cancer. When melanoma is treated in its early stages, treatment is more successful. By doing a simple monthly exam, you may find melanoma early.

Melanoma can occur anywhere on the body. Check all of your skin carefully. When doing your monthly exam, look for:

- **Asymmetry:** One half of the area does not match the other half.
- **Border:** The edges are uneven or ragged.
- **Color:** The color is uneven with more than one shade or color present.
- **Size:** Any change in size, or if the size is larger than a pencil eraser.
- **Feeling:** There are changes in the way it feels such as itching, dryness, lumpy, swollen or tender.

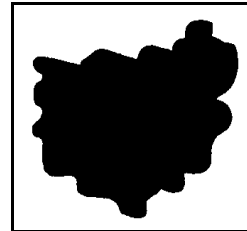


Mélanome et examen cutané

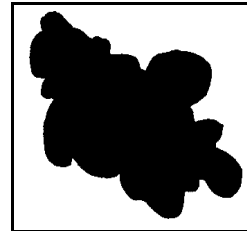
Le mélanome est le type de cancer le plus grave. Lorsque le mélanome est traité à un stade précoce, le traitement a plus de chances de réussir. En effectuant simplement un examen mensuel, vous pouvez dépister un mélanome de manière précoce.

Le mélanome peut survenir n'importe où sur le corps. Contrôlez avec précaution toutes les parties de votre peau. Lorsque vous effectuez votre examen mensuel, observez les éléments suivants :

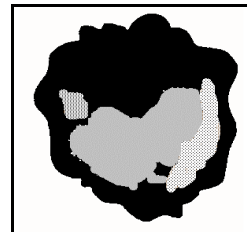
- **Asymétrie** : Une moitié de la zone ne correspond pas à l'autre moitié.



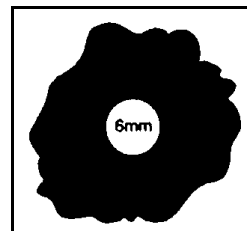
- **Contour** : Les bords sont irréguliers ou inégaux.



- **Couleur** : La couleur est irrégulière, plusieurs tons ou couleurs sont présents.



- **Taille** : Tout changement de taille, ou si la taille est plus grande qu'une gomme à crayon.



- **Sensation** : Vous constatez des changements de vos sensations comme des démangeaisons, une sécheresse, des bosses, un gonflement ou une sensibilité.

How to Check Your Skin

Each month after you shower or bathe and before you dress, do the following exam:

1. Look in the mirror at the front and back of your body. Then, raise your arms and check your right and left sides.
2. With elbows bent, look carefully at your forearms, underarms, and palms of your hands.
3. Check the backs of your legs and feet, the bottom of your feet and between your toes.
4. With a mirror and hand mirror, look at the back of your neck and scalp. Check your scalp by parting your hair.
5. Use a hand mirror and check your back, between the buttocks and the genital area.

By checking your skin regularly, you will know what is normal for you. See your doctor right away if you see any changes or have any concerns.

Comment examiner votre peau

Chaque mois, après vous être douché(e) ou lavé(e) et avant de vous habiller, effectuez l'examen suivant :

1. Regardez l'avant et l'arrière de votre corps dans le miroir. Puis, levez les bras et vérifiez votre côté gauche et droit.
2. En pliant les coudes, examinez attentivement vos avant-bras, vos dessous de bras, et les paumes de vos mains.
3. Vérifiez l'arrière de vos jambes et de vos pieds, la plante des pieds et entre vos orteils.
4. Avec un miroir et un miroir à main, examinez votre nuque et votre cuir chevelu. Vérifiez votre cuir chevelu en soulevant vos cheveux.
5. Utilisez un miroir à main et vérifiez votre dos, la zone entre vos fesses et les parties génitales.

En examinant votre peau régulièrement, vous saurez ce qui est normal chez vous. Consultez immédiatement votre médecin si vous découvrez un changement ou si vous avez des inquiétudes.

Melanoma and Skin Exam. African French.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.