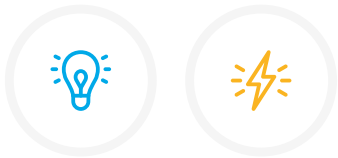


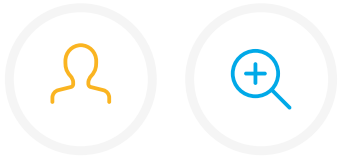
## Réussir ses photos

Suivez les conseils de MédecinDirect pour prendre de bonnes photos et être mieux pris en charge.



### Prévoir un double-éclairage

(lumière du jour + flash de votre smartphone par exemple)



### Prendre plusieurs clichés

(une vue d'ensemble et des vues rapprochées)



### Centrer sur le milieu de la lésion

## Vous n'êtes pas encore inscrit ?

- 1 Munissez-vous de votre n° d'adhérent MNPAF
- 2 Rendez-vous [www.medecindirect.fr](http://www.medecindirect.fr) ou télécharger l'application MédecinDirect
- 3 Suivez les étapes, l'inscription ne prend que 2 minutes.

★★★★★ Témoignage anonyme (2017)

Même à distance, ce service m'a permis de me rassurer sur deux grains de beauté qui m'inquiétaient.



MédecinDirect n'est pas un service qui se substitue au médecin traitant ou aux urgences. Ce service n'est pas une réponse à tous les problèmes médicaux. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112. Tous nos médecins sont inscrits au CNOM, sont tenus au secret médical et agissent en toute indépendance. La téléconsultation médicale est un service qui est rendu possible grâce à un contrat de télémédecine signé avec l'ARS d'Île-de-France et une autorisation de la CNIL (n°1895186).

Action de prévention Dermatologie proposée par



“  
Docteur, j'ai un grain de beauté qui évolue et qui m'inquiète  
”

Action de prévention Dermatologie proposée par



Confidentiel  
et sécurisé



Indépendant  
et fiable

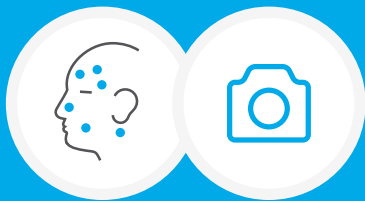


Accessible  
24h/24 et 7j/7

## Prévention



La Mutuelle Air France s'engage depuis de nombreuses années dans la prévention des cancers de la peau.



En collaboration avec les dermatologues de [MédecinDirect](#), nous vous proposons un examen de vos grains de beauté simplement par photo !



## Comment ça marche ?

1- Faites une **auto-surveillance régulière** de vos grains de beauté sur l'ensemble du corps.



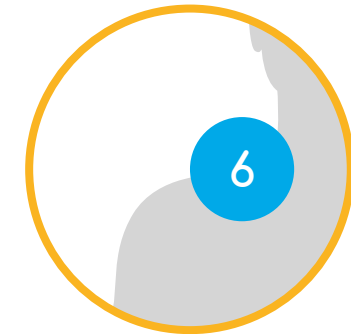
- 1 Le visage et les oreilles.
- 2 Le cuir chevelu.  
(en vous aidant d'un sèche-cheveux)
- 3 La paume et le dos des mains.  
(sans oublier les ongles, les avant-bras)

4 Les coudes, les bras, les aisselles.

5 Le cou, la poitrine et le ventre.  
(en regardant bien sous les seins chez les femmes)



- 6 La nuque, les épaules, le dos et l'arrière des oreilles.  
(dans une glace, avec l'aide d'un miroir à main)
- 7 Les fesses et la face postérieure des cuisses.
- 8 La face antérieure des cuisses, les jambes, le dos et la plante des pieds.  
(sans oublier les ongles et la région génitale à l'aide d'un miroir)



## 2- Un doute ?

Si vous constatez une apparition ou une évolution, prenez des photos de ce grain de beauté et déposez-les sur le site de [medecindirect.fr](#) rubrique *J'ai une question* ou dans l'application MédecinDirect.

[www.medecindirect.fr](http://www.medecindirect.fr)

3- Un dermatologue vous répond et vous oriente.