

Fiche info

Mélanome : auto-surveillance de la peau

Le mélanome cutané est le cancer de la peau le plus agressif. Pourtant, diagnostiqué précocement, il se traite bien. Aussi, apprendre à surveiller sa peau dès l'enfance est primordial afin de le détecter rapidement.

Le **mélanome cutané** est le cancer de la peau le moins fréquent ; il est néanmoins le plus grave. Son diagnostic à un stade précoce permet d'avoir de très bonnes chances de guérison. Il peut se développer à tout âge bien qu'il soit très rare chez l'enfant. Le mélanome se manifeste généralement sur le tronc chez l'homme, sur les jambes chez la femme, mais peut apparaître sur n'importe quelle partie du corps.

Le mélanome cutané se développe à partir des cellules pigmentées de la peau appelées **mélanocytes**. Ces cellules, quand elles sont exposées au soleil, protègent le corps des ultraviolets (UV) en produisant un pigment, la **mélanine**. Ces cellules peuvent se regrouper pour former des tumeurs bénignes que sont les grains de beauté ou *nævus*. Alors qu'une tumeur maligne, ou mélanome cutané, peut se former à partir de mélanocytes isolés et plus rarement à partir d'un grain de beauté préexistant.

Le nombre de cas de mélanome cutané est en constante augmentation ces dernières années. Aussi, il est important d'adopter de bons gestes face à l'exposition solaire ainsi que de faire des visites annuelles chez son dermatologue. De plus, apprendre à réaliser une auto-surveillance de la peau pour soi et pour ses proches est tout aussi fondamental.

Quels sont les types de peaux les plus sensibles ?

Le mélanome cutané peut toucher tout le monde ; néanmoins certaines personnes y sont plus sensibles. **Les risques de développer un mélanome** sont plus importants quand :

- la peau et les cheveux sont clairs ;
- les taches de rousseurs et/ou les grains de beauté sont nombreux ;
- certains grains de beauté sont de grande taille (plus de 5 mm) et de forme irrégulière ;
- il y a un antécédent de mélanome dans la famille ;
- la peau a été fortement exposée pendant l'enfance et l'adolescence ;
- il y a eu une exposition forte et répétée au soleil, liée aux loisirs et/ou à l'activité professionnelle.

Un mélanome peut cependant apparaître en l'absence de ces prédispositions. Aussi, il est important pour tous d'apprendre à surveiller sa peau.

Comment faire un auto-examen de la peau ?

L'auto-examen de la peau consiste en une inspection soignée et complète de l'ensemble de la peau du corps. Attention, il ne remplace pas un examen chez un médecin mais le complète. D'un point de vue pratique, il est nécessaire de s'équiper d'un miroir à main et d'un miroir sur pied.



L'auto-examen se déroule en observant attentivement :

- l'ensemble du visage et les oreilles ;
- le cuir chevelu à l'aide d'un sèche-cheveux ;
- les mains et les ongles ;
- les bras sans oublier les coudes et les aisselles ;
- le cou, le torse, notamment les seins chez les femmes, et le ventre ;
- à l'aide d'un miroir toutes les parties du corps non visibles dont le dos et la nuque, la face antérieure des cuisses, des mollets et des bras, les fesses, la région génitale et la plante des pieds.

Réaliser régulièrement cet auto-examen permet de se familiariser avec sa peau dans son ensemble. Ainsi, il sera d'autant plus facile de détecter le changement d'aspect d'un grain de beauté ou l'apparition de taches pigmentées.



Quels sont les signes qui doivent alerter ?









Toute modification au niveau de la peau doit alerter. Il peut s'agir de :

- l'apparition d'une tache ou d'un grain de beauté d'aspect différent des autres ;
- le changement d'aspect d'un grain de beauté existant (couleur, forme, taille...) ;
- le saignement d'un grain de beauté sans raison apparente.

Pour la surveillance des grains de beauté, la règle « ABCDE » regroupe les différentes modifications possibles facilement observables. Ces signes sont :

Détecter un grain de beauté qui possède un ou plusieurs de ces critères n'indique pas forcément qu'il s'agisse d'un mélanome.

Au moindre doute, il faut consulter rapidement son médecin.

	Règle ABCDE	
	Normal	Suspect
A pour Asymétrie Grain de beauté de forme irrégulière, à reliefs non homogènes		
B pour Bord irrégulier Contour du grain de beauté mal délimité		
C pour Couleur non homogène Présence d'une pigmentation différente au sein d'un même grain de beauté		
D pour Diamètre en augmentation Taille du grain de beauté en augmentation notamment supérieure à 6 mm		
E pour Évolutif Changement rapide d'aspect et/ou de taille d'un grain de beauté		

<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-des-cancers-de-la-peau/La-detection-en-pratique>

Quels sont les bons gestes pour prévenir l'apparition d'un mélanome ?

Se protéger soi-même et ses proches, notamment les enfants et les adolescents de l'exposition au soleil reste la meilleure des préventions.

En suivant quelques recommandations simples, il est possible de réduire efficacement l'apparition d'un mélanome :



Ne pas s'exposer au soleil entre 12 et 16 h pendant l'été, heures pendant lesquelles le soleil émet le plus de rayons ultraviolets.



De manière générale, toujours rechercher l'ombre pour ses activités en plein air (pique-nique, plage, randonnée...).



Se protéger du soleil en portant un chapeau à larges bords, des vêtements et des lunettes de soleil enveloppantes. Ils constituent la meilleure protection face au soleil.



Utiliser de la crème solaire avec des indices de protection élevés (au moins FPS 30).



Renouveler leur application au moins toutes les deux heures, plus fréquemment en cas de transpiration et immédiatement après baignade. Il faut garder en tête que la notion d'écran total n'existe pas. Aucune crème solaire ne peut affirmer protéger intégralement du soleil.

Ainsi changer son comportement face à l'exposition au soleil et surveiller régulièrement sa peau sont les moyens les plus efficaces pour prévenir l'apparition d'un mélanome cutané.

Les questions de... ?

Patricia F., 47 ans

« À quelle fréquence dois-je réaliser une auto-surveillance de ma peau ? »

On considère que deux à trois examens annuels sont suffisants. Néanmoins, en cas de prédisposition, il convient d'en augmenter la fréquence. Votre médecin ou votre dermatologue saura vous conseiller précisément.

François R., 55 ans

« J'ai un grain de beauté de forme irrégulière, que dois-je faire ? »

Il faut rapidement consulter un dermatologue. Celui-ci pourra observer précisément votre grain de beauté à l'aide d'une sorte de loupe nommée dermatoscope. Il proposera alors soit de continuer la surveillance, soit de le retirer sous anesthésie locale. Le grain de beauté prélevé sera ensuite analysé en laboratoire ce qui permettra de poser le diagnostic.

En savoir +

Fiches Info Roche :

- La protection solaire
<https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/diagnostic-cancer/diagnostic-cancer-de-la-peau.html>
- L'essentiel sur le mélanome
<https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/comprendre-cancer.html>

INCa :

- Comment détecte t-on un cancer de la peau ?
<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-des-cancers-de-la-peau/La-detection-en-pratique>
- Contre le mélanome, apprenez à surveiller votre peau
http://www.e-cancer.fr/content/download/149079/1873124/file/Depliant-d-information-sur-la-detection-precoce-du-melanome_2016.pdf

Cancer Info : 0 805 123 124

<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>