

## Il existe d'autres types de cancers de la peau

On les appelle **les carcinomes**. Ce sont les plus fréquents, mais ils sont facilement guérissables dans la majorité des cas. Non traités à temps, ils peuvent cependant entraîner des conséquences sérieuses. Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans, sur les parties découvertes du corps (visage, cou, épaules, avant-bras, mains...).

Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte qui persiste et se modifie doivent vous conduire à demander un avis médical.

### Protégez-vous des uv, c'est la meilleure prévention

L'exposition excessive aux rayons ultraviolets est à l'origine de la grande majorité des cancers de la peau. Pour limiter les risques face au soleil, adoptez **quelques réflexes simples de protection** :



Évitez le soleil  
entre 12h et 16h.



Couvrez-vous  
avec des vêtements,  
un chapeau et des  
lunettes de soleil.



Recherchez l'ombre  
le plus possible.



À défaut de vêtements,  
appliquez une crème  
solaire haute protection  
en grande quantité et  
renouvelez souvent  
l'opération.



Protégez particulièrement  
vos enfants et apprenez-  
leur à se protéger.

Les ultraviolets artificiels sont eux aussi dangereux pour votre peau : **évités de recourir aux cabines de bronzage**. Si vous avez moins de 18 ans, leur usage vous est interdit.

## Face au mélanome,

## il y a des moyens pour agir

- **Surveiller votre peau**, en particulier si vous êtes sujet à risque.
- **Être vigilant à tout changement d'aspect de vos grains de beauté** et consulter au moindre doute.
- En parler avec **votre médecin traitant ou votre dermatologue**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur  
[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) ou appelez :

**CANCERINFO 0810 810 821**

prix d'un appel local



ANNULÉ - R.C.S. Paris B 378 899 363. Ne pas jeter sur la voie publique. INCa - SIFREN : 187 512 777 - décembre 2011 - DEPMEL2011

## détection précoce du mélanome

>> Grain de beauté ou mélanome ?  
Comment faire la différence.

Apprenez à surveiller votre peau  
et consultez au moindre doute.



## Le diagnostic précoce, meilleure chance de guérison

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave. Lorsqu'il est détecté tôt à un stade peu développé, il peut la plupart du temps être guéri.

En revanche, en cas de diagnostic tardif, les traitements existants sont beaucoup moins efficaces. Or, quelques mois peuvent suffire pour qu'un mélanome devienne très agressif et s'étende à d'autres parties du corps (métastases).

**Agir rapidement est donc vital, c'est pourquoi il est important de surveiller sa peau.**

### quel est votre risque ?

Tout le monde est susceptible de développer un mélanome et on peut être touché à tout âge, même jeune. Cependant, **nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque.**

### surveillez particulièrement votre peau si :

- vous avez la peau claire, les cheveux blonds ou roux et vous bronzes difficilement ;
- vous avez de nombreuses taches de rousseur ;
- vous avez de nombreux grains de beauté ( $\geq 40$ ) ;
- vous avez des grains de beauté larges (+ de 5 mm) et irréguliers ;
- vous avez ou des membres de votre famille ont déjà eu un mélanome ;
- vous avez reçu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence ;
- vous avez vécu longtemps dans un pays de forte exposition solaire ;
- votre mode de vie (profession ou activité de loisir) donne lieu à des expositions solaires intenses.

## Les signes qui doivent vous alerter

Comment faire la différence entre un grain de beauté (bénin) et un mélanome (malin) ? Voici les trois éléments à retenir :

### • Repérez le grain de beauté différent des autres

Tous les grains de beauté d'une même personne se ressemblent. Celui qui n'est pas comme les autres doit donc attirer votre attention (principe du « vilain petit canard »).

### • Soyez vigilant à tout changement

Une nouvelle tache brune qui apparaît sur votre peau (cas le plus fréquent) ou un grain de beauté qui change d'aspect rapidement (dans sa forme, sa taille, sa couleur ou son épaisseur) doivent vous alerter.

### • Aidez-vous de la règle ABCDE

Pour reconnaître les signes suspects, entraînez votre œil avec des photographies et gardez à l'esprit les critères de la règle « ABCDE ».

| BÉNIN<br>(PAS INQUIÉTANT)  |  | MALIN<br>(INQUIÉTANT)   |
|--|--|---|
|                       | • <b>A</b> comme <b>Asymétrie</b><br>Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre. |    |
|                      | • <b>B</b> comme <b>Bords irréguliers</b><br>Bords déchiquetés, mal délimités.   |   |
|                     | • <b>C</b> comme <b>Couleur non homogène</b><br>Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).                                       |  |
|                     | • <b>D</b> comme <b>Diamètre</b><br>Diamètre en augmentation.  |  |
| • <b>E</b> comme <b>Évolution</b><br>Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur. |  |   |

Crédit photo : Service dermatologique de l'Institut Gustave Roussy, Dr Michel Le Maître, Dr Philippe Deshayes, Dr Georges Reuther.

La présence d'un ou plusieurs de ces signes ne signifie pas forcément que vous avez un mélanome, mais justifie de **demandeur un avis médical sans attendre.**

## qui consulter et à quelle fréquence ?

Si vous repérez une tache suspecte sur votre peau ou si vous présentez certains facteurs de risque, consultez votre médecin traitant. Il vous orientera si besoin vers un dermatologue.

C'est le dermatologue qui est expert pour réaliser l'examen clinique de la peau, confirmer ou non une suspicion de mélanome et retirer une lésion suspecte si nécessaire.

La fréquence de la surveillance doit être évaluée avec votre dermatologue. Pour les personnes « à risque », il est généralement recommandé :

- d'effectuer un **auto-examen de la peau par trimestre**,
- de se faire examiner par un **dermatologue une fois par an.**

### L'auto-examen de la peau

Si vous êtes sujet à risque, votre dermatologue vous formera à la pratique de l'auto-examen.

Il s'agit d'observer attentivement sa peau nue de la tête aux pieds, de face et de dos, sans oublier les zones peu visibles où peut se cacher un mélanome (oreilles, ongles, plante des pieds, espaces entre les doigts, organes génitaux...).

### Le dépistage un examen simple et indolore

Les dermatologues le pratiquent tous les jours dans leur cabinet. C'est un **examen visuel complet de la peau** destiné à repérer les taches ou grains de beauté pouvant faire suspecter un cancer.

Le dermatologue peut s'aider d'un appareil d'optique grossissant, le dermoscope. Chez les personnes ayant de nombreux grains de beauté, il peut aussi prendre des photographies.

S'il identifie une tache suspecte, il propose alors soit de la surveiller, soit de la retirer sous anesthésie locale et de la faire analyser pour confirmer ou non le diagnostic.