

Etes-vous un sujet à risque ?

Tout le monde peut développer un mélanome. Votre risque est augmenté si vous remplissez une ou plusieurs des conditions suivantes :

Phototype clair

Peau, yeux et cheveux clairs

Facteurs génétiques

Présence de nombreux grains de beauté

Antécédents personnels ou familiaux de tumeurs cutanées

Coups de soleil

Importants et répétés en particulier avant 15 ans

Pratique fréquente de bronzage en cabine UVA

La précocité du dépistage est essentielle pour la guérison. Apprenez l'auto-surveillance.

Qu'est-ce qui doit vous alerter ?

L'apparition soudaine de nouveaux grains de beauté 8 fois sur 10, un mélanome survient en dehors de tout grain de beauté préexistant. Il faut donc en priorité repérer l'apparition de nouvelles lésions pigmentées.

La modification d'un grain de beauté existant

Le mélanome peut survenir sur un grain de beauté : celui-ci se modifie alors rapidement en changeant de taille, de forme, ou de couleur.

La méthode ABCDE et la méthode du vilain petit canard, reconnues et utilisées par les dermatologues, fournissent une aide à l'identification des lésions suspectes à l'œil nu.

Méthode du vilain petit canard

Les grains de beauté chez une même personne ont souvent un aspect similaire : ils se ressemblent beaucoup : même forme, même couleur, même épaisseur.

L'apparition d'une lésion pigmentaire peut être considérée comme suspecte si elle se présente différemment des autres : on l'appelle de façon imagée « le vilain petit canard ».



En cas de grain de beauté suspect ou de modification récente, vous devez sans attendre consulter votre dermatologue, seul expert à pouvoir poser un diagnostic certain.

Méthode ABCDE

Une lésion peut être jugée comme suspecte si elle présente un ou plusieurs des critères ABCDE ou tout autre anomalie.

Grain de beauté



Purôt ronde et symétrique

Mélanome



Asymétrique

Asymétrie

Bords



Réguliers et géométriques



Irréguliers et dentelés

Couleur



Une seule



Inhomogène : brun clair au noir foncé

Diamètre



Petite taille (< 6 mm)



Grande taille (> 6 mm)

Evolution



Evolutive dans sa taille (largeur), sa couleur ou son épaisseur



Comment examiner votre peau ?

Pratiquer un auto-examen* rapide, à l'aide d'un miroir, en suivant les critères de la méthode **ABCDE**.



Examinez le visage, sans oublier les oreilles en vous aidant de miroirs. Utilisez un sèche-cheveux pour inspecter le cuir chevelu.



La paume et le dos des mains, sans oublier les ongles. Avec un miroir, inspectez les coudes, aisselles et bras.



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



Dans une glace, à l'aide d'un miroir à main, examinez la nuque, les épaules, le dos, les fesses, le dos des cuisses, les avant-bras et l'arrière des oreilles.



En vous asseyant, 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.