

# Surveiller ma peau et savoir reconnaître un mélanome

#TACHEZDYPENSER

MSD  
INVENTING FOR LIFE

01 Une gravité qui interpelle

02 Suis-je particulièrement à risque de développer un mélanome ?

03 Comment surveiller ma peau ?

04 Une appellation, une multitude d'apparences

05 Comment puis-je me faire aider ?

## Une gravité qui interpelle

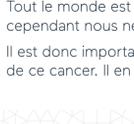


Le mélanome est **le cancer de la peau le plus grave** à cause de sa capacité à métastaser et à se répandre dans le corps <sup>(1)</sup>

Près de **200 000 personnes en sont atteintes** en France <sup>(2)</sup>



Et plus de **15 500 nouveaux cas** sont détectés chaque année, un nombre en perpétuelle augmentation <sup>(2)</sup>



Aucune catégorie d'âge n'est épargnée : **de l'enfance à un âge avancé, tout le monde est concerné** <sup>(1)</sup>

Il s'agit du **cancer le plus fréquent de l'adulte jeune entre 25 et 50 ans** <sup>(3)</sup>

Près de **2 000 personnes en sont mortes en 2018**

**1 personne sur 10 ne surviva pas 5 ans après le diagnostic** <sup>(2)</sup>



## Suis-je particulièrement à risque de développer un mélanome ?

Tout le monde est susceptible de développer un mélanome, cependant nous ne sommes pas tous égaux face aux risques. Il est donc important de connaître les facteurs favorisant la survenue de ce cancer. Il en existe 3 principaux <sup>(1)</sup> :

### LE SOLEIL



L'exposition au soleil et aux ultraviolets

### MA PEAU



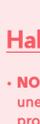
- Un nombre élevé de grains de beauté (> 50)  
- Une peau blanche ou claire, qui ne bronze jamais ou très lentement

### LES ANTÉCÉDENTS



Des antécédents personnels ou familiaux

## Si vous répondez **OUI** à l'une de ces questions, alors vous êtes particulièrement à risque de développer un mélanome <sup>(1)</sup>



Avez-vous des antécédents personnels ou familiaux de cancers de la peau ?



Bronzerez-vous difficilement ou êtes-vous sujet aux coups de soleil ?



Au cours de votre enfance ou de votre adolescence, avez-vous eu des coups de soleil avec brûlures au second degré (peau rouge + cloque) ?



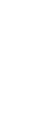
Avez-vous beaucoup de grains de beauté (> 50) ou des grains de beauté de grande taille (+ de 5 mm) et irréguliers ?



Êtes-vous régulièrement exposé aux UV artificiels (cabines de bronzage, soudure à l'arc... ?)



Êtes-vous immunodéprimé, que cette immunodépression soit constitutionnelle ou acquise (traitement immunosuppresseur, VIH-sida) ?



Travaillez-vous ou avez-vous travaillé à un poste qui vous expose à des facteurs de risque de cancer de la peau : UV, arsenic, hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), rayonnements ionisants ?

C'est le cas des professionnels exerçant un travail en extérieur ou de celles qui fond de la soudure des métaux, de la sidérurgie, de la radiologie médicale et industrielle ou qui utilisent des pesticides arsenicaux.

## Comment je me protège des risques liés au soleil <sup>(4)</sup> :



Je recherche l'ombre et je reste à l'abri des rayons UV (sous un parasol, en portant un chapeau...)



Je limite ma durée d'exposition au soleil et j'évite soigneusement les rayons du soleil entre 12h et 16h



J'utilise une crème solaire adaptée à mon phototype et ma sensibilité, de préférence très haute protection



Je renouvelle l'application toutes les 2h et après chaque baignade

## Halte aux idées reçues !

• **NON** je ne suis pas protégé pour la journée si je mets de la crème une seule fois, et **OUI** je bronze même si j'utilise des filtres haute protection ! (je bannis les huiles solaires peu ou pas protectrices).

• **NON** les cabines UV ne préparent pas la peau au soleil et **OUI** elles aggravent le risque de mélanome !

• **NON** les coups de soleil ne sont pas une méthode de bronzage.

## Comment surveiller ma peau ?

#TACHEZDYPENSER

Pour les personnes à risque, il est recommandé d'effectuer un **auto-examen** de la peau **tous les 3 mois** et de se faire examiner par un dermatologue ou un médecin généraliste une fois par an, mais aussi en cas de lésion douteuse ou d'apparition d'une tache brune, évolutive ou dont l'aspect s'est modifié <sup>(2)</sup>.



Si vous avez un grand nombre de grains de beauté, vous pouvez les prendre régulièrement en photo, ce qui vous permettra de détecter les changements éventuels.

## Je m'inquiète si je vois :

- un grain de beauté différent des autres
- un grain de beauté qui change d'aspect rapidement
- une tache brune ou un bouton qui apparaît et persiste
- une lésion ancienne de la peau qui se met à saigner / grossir / se modifier
- une plaie qui ne cicatrise pas



## Pour repérer des grains de beauté / taches suspectes <sup>(1)</sup>, aidez-vous de la

# règle ABCDE

et consultez un professionnel de santé si vous constatez:

### Asymétrie

La forme n'est pas symétrique, ni ronde, ni ovale, un côté ne correspond pas à l'autre



Bénin



Inquiétant

### Bords

Les bords ne sont pas nets, ils sont dentelés, mal définis



Bénin



Inquiétant

### Couleur

La couleur n'est pas uniforme et varie d'une zone à l'autre



Bénin



Inquiétant

### Diamètre

Le diamètre est supérieur à 6 mm (ce qui correspond à peu près au diamètre d'un crayon à papier)



Moins de 6 mm

Bénin



Plus de 6 mm

Inquiétant

### Evolution

Un changement de taille, de forme, de couleur ou d'apparence a eu lieu récemment



Bénin



Inquiétant

## Pour être efficace, l'auto-examen se déroule en 3 temps <sup>(5)</sup> :



**L'examen direct** : observez à l'œil nu toutes les parties de votre corps (sans oublier vos paumes de mains, plantes de pieds, espaces entre les doigts)



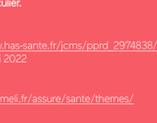
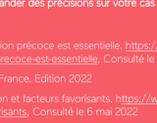
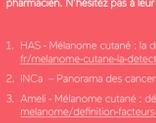
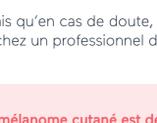
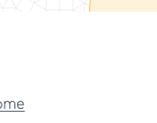
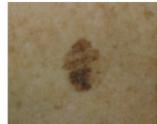
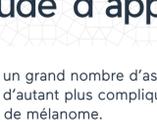
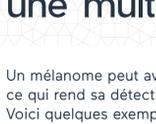
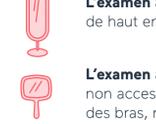
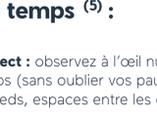
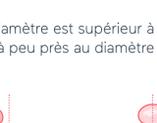
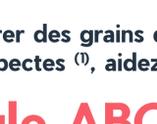
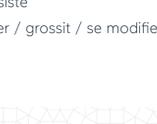
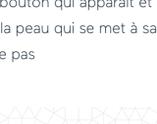
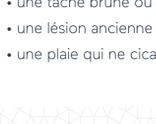
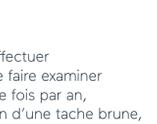
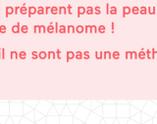
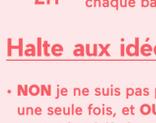
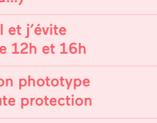
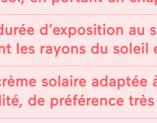
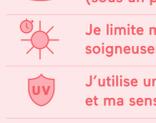
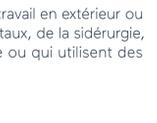
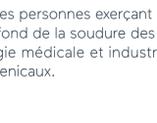
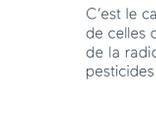
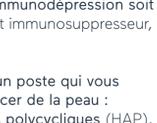
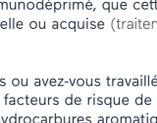
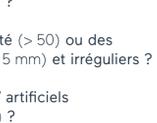
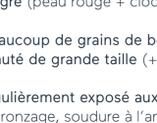
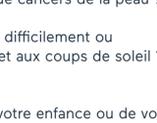
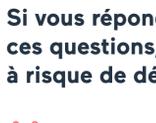
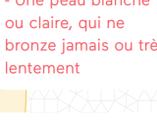
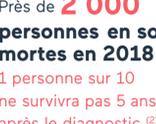
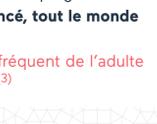
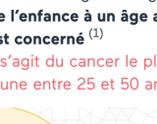
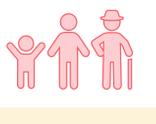
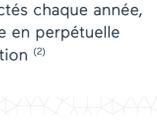
**L'examen avec un miroir à pied** : examinez votre peau de haut en bas, à gauche et à droite



**L'examen avec un miroir à main** : finissez par les zones non accessibles à l'œil nu (mollet et cuisse, face postérieure des bras, nuque et dos, cuir chevelu et région génitale)

## Une appellation, une multitude d'apparences

Un mélanome peut avoir un grand nombre d'aspects, ce qui rend sa détection d'autant plus compliquée. Voici quelques exemples de mélanome.



Ces informations destinées à vous permettre de mieux appréhender le risque de mélanome sont générales et ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. Elles ne se substituent pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes, ni aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur votre cas particulier.

1. HAS - Mélanome cutané : la détection précoce est essentielle. <https://www.has-sante.fr/cms/cancer/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle>. Consulté le 6 mai 2022.

2. INCa - Panorama des cancers en France. Edition 2022.

3. Ameli - Mélanome cutané : définition et facteurs favorisants. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/definition/facteurs-favorisants>. Consulté le 6 mai 2022.

4. Ameli - Prévenir la survenue du mélanome cutané <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/prevention>. Consulté le 6 mai 2022.

5. Ameli - Le dépistage du mélanome <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/depistage>. Consulté le 6 mai 2022.

#TACHE