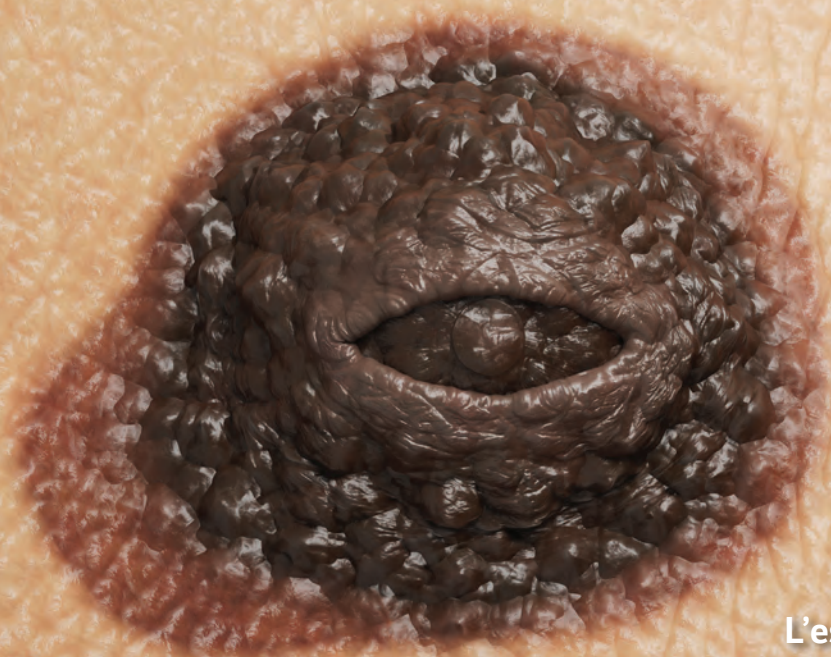


Faites surveiller vos grains de beauté.



**L'essentiel à savoir
sur le dépistage
et la prise en charge
du mélanome**

#tachezdypenser



MÉLANOME, CANCER FRÉQUENT EN FRANCE¹⁻³

Plus de
17 000
nouveaux cas
sont détectés chaque année,
un nombre en constante
augmentation¹

Diagnostiqué tôt,
le mélanome est de **bon
pronostic.**
9 personnes sur 10 seront
toujours en vie 5 ans après
le diagnostic¹



Près de
200 000
personnes
en sont atteintes¹



Le risque de
développer un mélanome
concerne tous les âges :
de l'enfance à un âge avancé²
**Il s'agit du cancer le plus
fréquent chez les 25-50 ans³**



Le mélanome
représente **10 %**
des cancers de la peau,
mais il est le plus grave⁴

CONNAÎTRE LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE⁴

3 principaux
facteurs de risque
du mélanome :



le soleil

L'exposition solaire et aux ultraviolets

Le risque est majoré en cas de :

- coups de soleil, surtout s'ils ont eu lieu dans l'enfance ;
- expositions prolongées pendant l'enfance et l'adolescence ;
- profession exercée longtemps en plein air ;
- séjour prolongé dans un pays très ensoleillé.

Type de peau et présence de grains de beauté

Le risque est majoré en cas de :

- couleur claire de la peau et des yeux, faible capacité à bronzer ;
- nombre élevé de grains de beauté (> 40) ;
- présence de grains de beauté larges (> 5 mm) et irréguliers.



ma peau



les antécédents

Antécédents personnels ou familiaux

Le risque est majoré si :

- la personne a déjà eu un mélanome ;
- au moins deux parents du premier degré (père, mère, frère, sœur) ont eu un mélanome.

ÊTES-VOUS À RISQUE DE DÉVELOPPER UN MÉLANOME ?

FAITES LE TEST !²



Si vous répondez **OUI** à l'une de ces questions, vous êtes susceptible d'être plus à risque de développer un mélanome.

Pensez à consulter votre médecin traitant.

- Avez-vous des antécédents personnels ou familiaux de cancers de la peau ?
- Bronzez-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 importants ?
- Avez-vous beaucoup de grains de beauté (> 40) ou des grains de beauté de grande taille (> 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) ?
- 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 (travail en extérieur, soudure de métaux, sidérurgie, radiologie, utilisation de pesticides arsenicaux) ?

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER SA PEAU⁴



Je recherche l'ombre et je reste à l'abri des rayons UV (sous un parasol, en portant un chapeau, un tee-shirt et des lunettes de soleil...)



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



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



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

HALTE AUX IDÉES REÇUES !

FAUX

NON,

une seule application de crème solaire ne protège pas toute la journée !

NON,

les filtres haute protection n'empêchent pas de bronzer !

NON,

les cabines UV ne préparent pas la peau au soleil !

NON,

les coups de soleil ne sont pas une méthode de bronzage !

SURVEILLER ET DÉTECTER : L'AUTO-EXAMEN DE LA PEAU ⁴

L'auto-examen régulier de la peau permet de détecter rapidement toute anomalie sur votre peau. Il est recommandé une fois par trimestre, notamment si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque.

Comment réaliser cet auto-examen ?

Installez-vous dans une pièce bien éclairée et munissez-vous d'un miroir sur pied et d'un miroir à main. Déshabillez-vous totalement et inspectez l'intégralité de votre corps.

L'auto-examen se déroule ensuite en 3 temps :



1. 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).

2. L'examen avec un miroir sur pied :

examinez votre peau de haut en bas, à gauche et à droite.

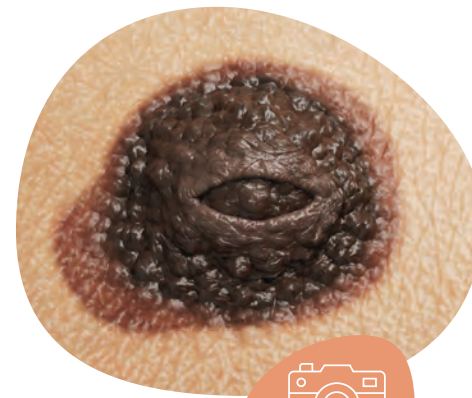


3. L'examen avec un miroir à main : finissez par les zones difficilement accessibles (mollet et cuisse, face postérieure des bras, nuque et dos, cuir chevelu et région génitale).



Pour l'examen du cuir chevelu, demandez l'aide d'une personne qui vous examinera consciencieusement la tête en déplaçant les cheveux par mèches.

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 N'ATTENDS PAS ET JE CONSULTE SANS TARDER

UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ 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 qui se met à saigner / grossir / se modifie
- Une plaie qui ne cicatrise pas

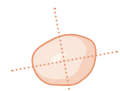


RÈGLE ABCDE ⁴

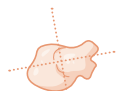
Une aide pour repérer des grains de beauté / taches suspectes.
Consultez un professionnel de santé si vous constatez que :

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

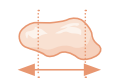
Diamètre

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

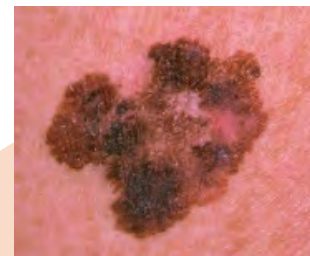


Inquiétant

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

UN MÉLANOME, À QUOI ÇA RESSEMBLE ?

Voici quelques exemples, **MAIS** n'attendez pas que vos grains de beauté aient cet aspect avant de consulter votre médecin pour avis.



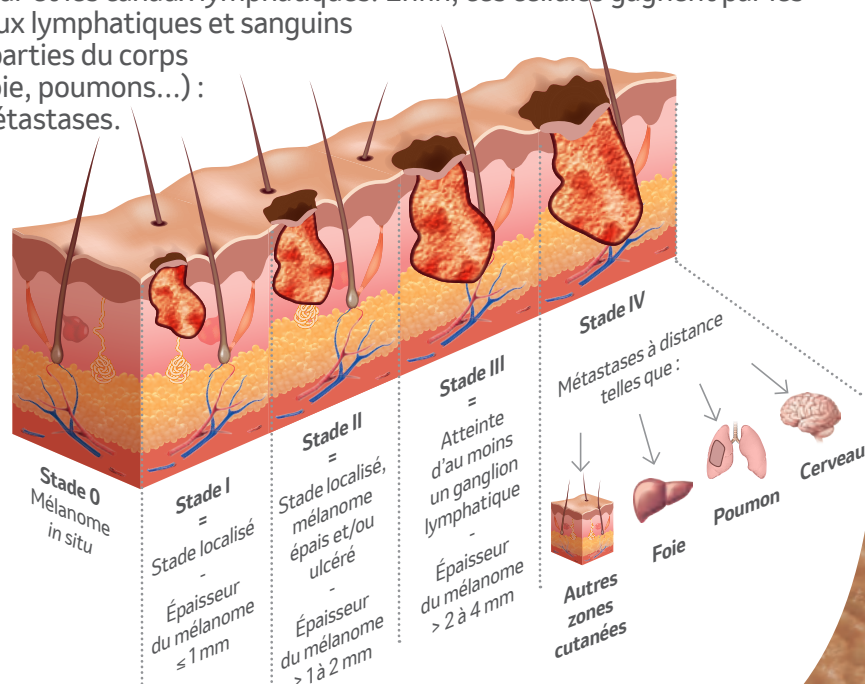
UN CANCER, DIFFÉRENTS STADES 4-7

Le mélanome évolue en plusieurs stades, mais la croissance est plus ou moins rapide selon son type.

Le mélanome est d'abord localisé : les cellules cancéreuses se situent dans la peau uniquement, le mélanome est dit « *in situ* ».

Si le mélanome évolue, il progresse localement en profondeur dans la peau et le mélanome est dit « *invasif* ».

Les cellules cancéreuses envahissent les ganglions proches de la tumeur et les canaux lymphatiques. Enfin, ces cellules gagnent par les vaisseaux lymphatiques et sanguins d'autres parties du corps (cerveau, foie, poumons...) : ce sont les métastases.



D'après Tortora & Derrickson, 2010⁷ et Garbe et al, 2022.⁶

PRISE EN CHARGE DU MÉLANOME 4



CHIRURGIE (EXÉRÈSE)

En quoi ça consiste ?

La chirurgie est le traitement de référence du mélanome. Elle a pour objectif de guérir le mélanome, en ôtant la tumeur. En cas de suspicion de mélanome, l'ablation de la tumeur est réalisée pour établir le diagnostic. On parle d'**exérèse diagnostique initiale**.

Parfois, l'exérèse diagnostique n'est pas suffisante. Une chirurgie plus large est alors réalisée pour s'assurer que toutes les cellules cancéreuses ont bien été retirée et ainsi limiter le risque de récurrence. On parle d'**exérèse élargie** ou de **reprise d'exérèse**.

Pour quels patients ?

Tous les patients dont le mélanome est opérable.



TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

En quoi ça consiste ?

En fonction du traitement utilisé, l'objectif est soit de stimuler les défenses immunitaires de l'organisme contre les cellules cancéreuses soit de bloquer la croissance ou la propagation des cellules cancéreuses.

Pour quels patients ?

Lorsque le mélanome est à un stade avancé, notamment lorsqu'il a donné lieu à des métastases, l'équipe médicale pluridisciplinaire propose un traitement médicamenteux en complément de la chirurgie du mélanome.

1. INCA. Panorama des cancers en France. Édition 2023 ; 2. HAS - Mélanome cutané : la détection précoce est essentielle. En ligne : https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974838/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle, consulté le 25 mars 2024 ; 3. Dermatoinfo. Les mélanomes cancers de la peau. 03/12/19. Disponible sur <https://dermato-info.fr/fr/les-maladies-de-la-peau/les-m%C3%A9lanomes>. Consulté le 14/03/24 ; 4. Ameli - Mélanome. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome>. Consulté le 15 mai 2024 ; 5. Papageorgiou C, et al. Dermatol Pract Concept. 2021 Jul 1;11(Suppl 1):e2021162S ; 6. Garbe C, et al. Eur J Cancer. 2022 Jul;170:236-255 ; 7. Tortora GJ & Derrickson B. Principes d'anatomie et de physiologie. 4^e édition. 2010.

NOTES

NOTES

Cette brochure est destinée
à vous informer sur le mélanome.

Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils
de votre médecin ou de votre pharmacien
et à votre prescription médicale.

N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui
ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander
des informations supplémentaires sur votre cas particulier.

Les informations contenues dans cette brochure sont générales ;
elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier.

Cette brochure cible certains facteurs de risque du mélanome.

Elle n'est pas destinée à traiter l'ensemble des autres facteurs
de risque liés au mélanome.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations
des autorités de santé ou celles des sociétés savantes.

Pour plus d'information sur cette pathologie,
veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.

**N'attendez pas qu'un mélanome
se réveille.**

FR-OOC-00496 - Avril 2026

**Pour en savoir plus et pour apprendre à examiner votre peau,
rendez-vous sur <https://mon-cancer.com> en flashant ce QR code**

#tachezdypenser

