



#NoMelanome

J'EXAMINE RÉGULIÈREMENT MA PEAU

POURQUOI ?

Le mélanome est un cancer grave de la peau lié à la transformation d'une cellule (mélanocyte) qui va se multiplier de façon anarchique. Seule la précocité du diagnostic permet d'avoir un meilleur pronostic. Moins le derme est touché, meilleures seront les chances de guérison.^(1,2)

QUAND ?

Le mélanome est le seul cancer visible, il est primordial de surveiller sa peau afin de pouvoir réagir au moindre doute.



Un auto-examen régulier est recommandé, tous les 3 mois pour les personnes les plus à risque.

COMMENT ?^(1,4)

Pour réaliser cet auto-examen, il vous faut un miroir sur pied et un miroir à main et vérifier que la pièce est bien éclairée. L'auto-examen de la peau se déroule en 3 temps :



1 - Examen direct à l'œil nu de toutes les zones du corps (y compris entre les doigts des pieds et des mains).



2 - Examen avec un miroir sur pied.

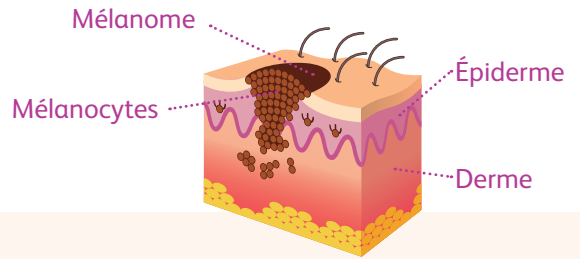


3 - Examen avec un miroir à main pour les zones de peau non accessibles à l'œil nu (face postérieure des bras, nuque, dos, cuir chevelu et région génitale).

Réagissez au moindre doute face à

- Un grain de beauté différent des autres ;
- Un grain de beauté qui change d'aspect rapidement (dans sa forme, sa taille, sa couleur ou son épaisseur) ;
- Une lésion ancienne de la peau qui se met à saigner quand on la touche, qui grossit ou qui se modifie ;
- Une plaie qui ne cicatrise pas ;
- L'apparition d'une tache brune sur la peau et qui persiste.

Le mélanome

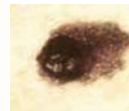


Aidez-vous des critères ABCDE⁽⁵⁾ ci-dessous

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

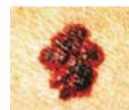
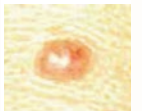
Mélanome

Grain de beauté



Asymétrie

Forme asymétrique



Bords

Bords irréguliers, encochés, polycycliques



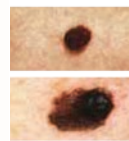
Couleur

Couleur inhomogène, polychromie (noir, brun, rouge, gris blanc)



Diamètre

Diamètre > 6 mm



Évolution

Évolution au cours du temps (aspect, taille, couleur ou épaisseur)



1 - AMELI. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/depistage> 02/03/2020 (site consulté le 25/05/2020). 2 - INCA. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanome-de-la-peau/Points-cles> (site consulté le 25/05/2020). 3 - AMELI. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/definition-facteurs-favorisants> 02/03/2020 (site consulté le 20/05/2020). 4 - INCA. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanome-de-la-peau/Signes-et-symptomes> (site consulté le 25/05/2020). 5 - Haute Autorité de Santé. Mélanome cutané : la détection précoce est essentielle. Actualités & Pratiques, 2013, n°49. Disponible sur : http://www.hassante.fr/portail/jcms/c_1524070/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle (consulté le 12/05/2014).