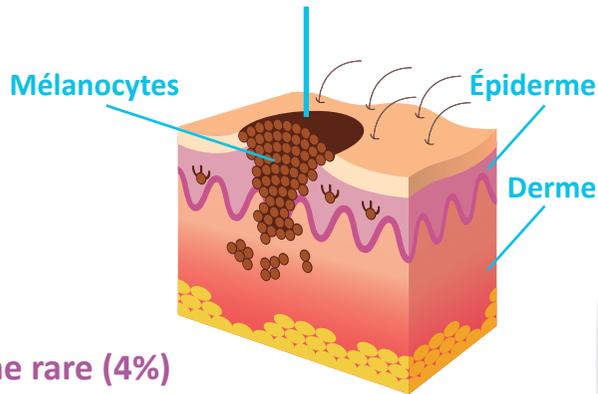


# Le mélanome



Forme rare (4%)  
des cancers de la peau <sup>(1)</sup>

Comme dans tous les cancers, des cellules anormales se multiplient abondamment de façon inhabituelle. Dans le cas du mélanome, ce sont les mélanocytes, cellules responsables de notre couleur de peau, qui sont touchés.

10%

Augmentation du nombre  
de nouveaux cas par an  
depuis 50 ans. <sup>(2)</sup>

14325

nouveaux cas estimés en  
France en 2015. <sup>(3)</sup>

1773

décès estimés en France  
dus au mélanome cutané  
en 2015. <sup>(3)</sup>

80%

des décès liés au mélanome  
parmi les cancers de la  
peau. <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Miller AJ, Mihm MC Jr. Melanoma. N Engl J Med 2006;355:51-65.

<sup>(2)</sup> © Les traitements du mélanome de la peau, collection Guides de référence Cancer info, INCa, octobre 2010.

<sup>(3)</sup> Leone N, Voirin N, Roche L, Binder-Foucard F, Woronoff AS, Delafosse P, Remontet L, Bossard N, Uhry Z. Institut de veille sanitaire : Projection de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine en 2015 - Rapport Technique Nov 2015; chapitre 4.3.9 - Disponible à partir des URL : <http://www.invs.sante.fr> et <http://www.e-cancer.fr>

<sup>(4)</sup> Haute Autorité de Santé. Mélanome cutané : Stratégie de diagnostic précoce du mélanome, recommandation en santé publique, rapport d'évaluation - Service évaluation médico-économique et santé publique Octobre 2006. Disponible sur : [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/rapport\\_strategie\\_de\\_diagnostic\\_precoce\\_du\\_melanome.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/rapport_strategie_de_diagnostic_precoce_du_melanome.pdf) (consulté le 02.05.2016)

# Attention au soleil et aux UV

Le soleil et les UV peuvent être un danger pour les peaux sensibles.

Quelques conseils pour se protéger à tout âge :

- ✿ Ne pas faire de séances d'UV artificiels
- ✿ Porter des vêtements adaptés (lunettes de soleil, vêtements anti-UV, grand chapeau)
- ✿ Éviter de trop s'exposer en particulier entre 12h et 16h00
- ✿ Ne pas oublier d'appliquer régulièrement une crème de protection solaire adaptée à l'indice d'ensoleillement
- ✿ Si possible rester à l'ombre (sous un parasol ou sous les arbres)

Prendre l'habitude de regarder toutes les parties de son corps afin de noter l'apparition de nouvelles taches sur la peau ou d'éventuelles modifications de l'apparence des grains de beauté.

La surveillance de toute la peau est nécessaire car 70% à 80% des mélanomes surviennent hors des grains de beauté.<sup>(4)</sup> Dépister et enlever très tôt un mélanome assure un meilleur pronostic et diminue fortement le risque de récurrence.

Pour nous contacter :

Association Vaincre le mélanome  
8 Chemin de Maltaverne 45230 Sainte-Geneviève-des-Bois

courriel : [vaincrelemelanome@gmail.com](mailto:vaincrelemelanome@gmail.com)

site internet : [www.vaincrelemelanome.fr](http://www.vaincrelemelanome.fr)

Vaincre le mélanome est une association loi de 1901  
reconnue d'intérêt général

Ne pas jeter sur la voie publique

Vaincre le  
**mélanome**  
[www.vaincrelemelanome.fr](http://www.vaincrelemelanome.fr)

J'aime  
ma peau

J'ouvre l'œil  
et je consulte  
au moindre doute

Avec le soutien institutionnel de  Bristol-Myers Squibb

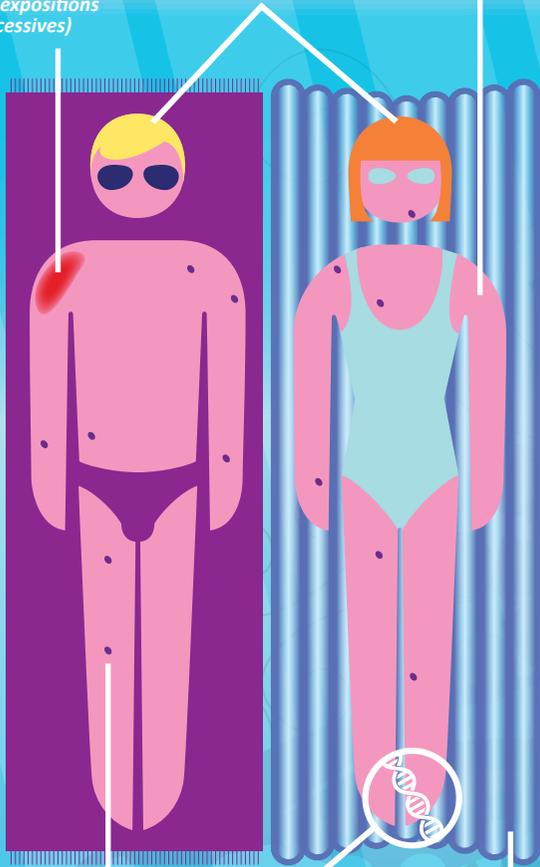
# Les principaux facteurs de risque <sup>(5)</sup>

Coup de Soleil

(70% des cas sont liés à des expositions excessives)

Blond / Roux

Peau Claire



+40 grains de beauté

Antécédents familiaux

Cabine UV

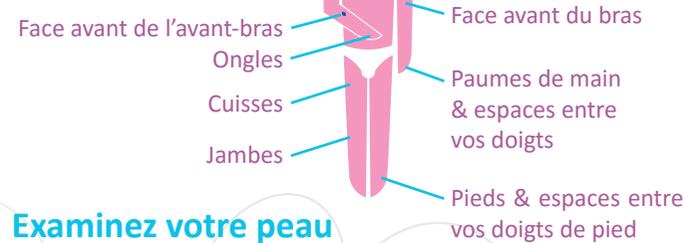
(5) Haute Autorité de Santé. Mélanome cutané : la détection précoce est essentielle. Actualités & Pratiques, 2013, n°49. Disponible sur : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1524070/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1524070/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle) (consulté le 12.05.2014)

# L'autoexamen <sup>(6)</sup>

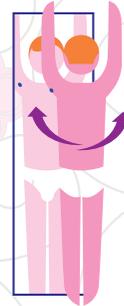
Les signes qui doivent vous alerter :

- Repérez le **grain de beauté différent** des autres
- Soyez **vigilant à tout changement** (Nouvelle tache ou un grain de beauté qui change d'aspect).

Examinez à l'œil nu



Examinez votre peau de haut en bas



Examinez au miroir à main

Face postérieure :  
Bras  
Muqueuse orale

Face interne, externe, postérieure :  
Cuisse  
Mollet

Cuir chevelu  
Nuque

Dos  
Région génitale (muqueuse...)

Vous pouvez également demander l'aide d'une personne de votre entourage.

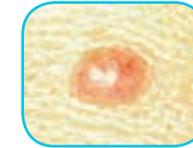
L'auto-surveillance, c'est tous les 4 à 6 mois, car la modification se voit en quelques mois. Se regarder en famille, quand c'est possible, c'est bien mieux.

(6) [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) (consulté le 12.05.2014)

# Méthode ABCDE <sup>(7)</sup>

Pour reconnaître les signes suspects, entraînez votre œil avec des photographies et utilisez les critères de la règle "ABCDE" :

Grain de beauté



**A**symétrie.....  
Forme asymétrique



**B**ords.....  
Bords irréguliers, encochés, polycycliques



**C**ouleur.....  
Couleur inhomogène, polychromie  
(noir, brun, rouge, gris blanc)



**D**iamètre.....  
Diamètre > 6 mm



**E**volution.....  
Évolution au cours du temps  
(aspect, taille, couleur ou épaisseur)



Mélanome



(7) Haute Autorité de Santé. Mélanome cutané : la détection précoce est essentielle. Actualités & Pratiques, 2013, n°49. Disponible sur : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_1524070/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1524070/fr/melanome-cutane-la-detection-precoce-est-essentielle) (consulté le 12.05.2014)