

Mélanome



Les points clés

Parmi les cancers de la peau, le mélanome est le plus dangereux : il occasionne 75% des décès par cancer de la peau. Plus il est diagnostiqué tôt, plus les chances de guérison sont élevées. C'est pourquoi le suivi et la surveillance sont primordiaux.

> LES FACTEURS FAVORISANTS

- > **L'exposition aux UV** (soleil, cabines) et de surcroît pendant l'enfance (ex : coups de soleil) ;
- > **des grains de beauté nombreux et d'aspects variés** (car ils compliquent la surveillance et le diagnostic) ;
- > **les sujets à peau, cheveux, yeux clairs et avec des taches de rousseur** ;
- > **une prédisposition génétique** (cas de mélanome dans la famille).

> LES SIGNES

Le mélanome survient soit sur peau saine, soit sur un grain de beauté préexistant. Il revêt des formes variées et peut toucher la peau, les muqueuses (ex : dans la bouche) ou les ongles (aspect de bande plus sombre).

> LE TRAITEMENT

Il est chirurgical : il consiste à enlever le grain de beauté suspect.



Prévention

> LIMITEZ L'EXPOSITION

- > Dès le plus jeune âge, surtout en cas de peau, cheveux et yeux clairs ;
- > à la montagne, lors de sports en plein air, dans le jardin ou sur des chantiers : partout !
- > méfiez-vous des nuages, ils laissent passer les UV ;
- > évitez d'aller au soleil entre 11 et 16 h ;
- > exposez-vous peu à peu et régulièrement ;
- > proscrivez les UV en cabine.

> LES PROTECTIONS VESTIMENTAIRES

Privilégiez les T-shirt à manches longues, bob, chapeau avec bords larges, pantalon, lunettes de soleil contre les UVB et UVA.

Rédaction: Dr MSustersic, septembre 2011. **Mise à jour, adaptation :** Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, septembre 2016. **Relecteur:** T.Orban.

Sources : www.therapeutique-diagnostique.org ; Guide de thérapeutique ; Ed.2006/2007 ; HAS février 2008 ; www.ebm-practice.net consulté en septembre 2016. **Illustration:** O.Roux. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr

> L'AUTO-SURVEILLANCE

Déshabillez-vous et observez-vous 2-3 fois par an :

Le visage, les oreilles, le cuir chevelu à l'aide d'un sèche-cheveux, la paume et le dos des mains, les avant-bras; les coudes, les bras, les aisselles, le cou, la poitrine, le ventre, les ongles.

Avec un miroir, inspectez :

Le cou, le dos, les épaules, les fesses, les cuisses, la région génitale, la plante des pieds.

Protégez-vous du soleil dès le plus jeune âge. S'autosurveiller, se faire photographier les grains de beauté s'ils sont nombreux.

> LA RÈGLE DE L'ABÉCÉDAIRE

Elle résume les caractéristiques de grains de beauté suspects devant amener à consulter :

A = Asymétrie. Si l'on trace un trait imaginaire au milieu du naevus, les deux parties n'ont pas la même forme ;

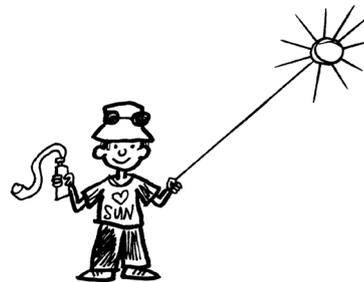
B = Bords irréguliers (pas nets) ;

C = Couleurs multiples au sein du naevus ;

D = Diamètre supérieur à 6 millimètres ;

E = Evolution: toute tache ou bouton qui se modifie doit vous amener à consulter ;

Et également le "Funny looking" : un grain de beauté qui est ou devient différent des autres.



+ La prise en charge

Si on suspecte un mélanome, il faut l'enlever pour qu'il soit analysé.



Consultez si

- > Une tache marron ou noire apparaît ou se transforme.
- > En cas de mélanome dans une famille (apparenté du 1^{er} degré) : toute la famille doit être surveillée.
- > Si vous avez de nombreux grains de beauté ou un antécédent de mélanome. Dans ce cas, il faut consulter tous les ans un dermatologue.