

# Naevi ou "grains de beauté"



## Les points clés

### > GENERALITES

Les **naevi** sont des amas de mélanocytes, cellules situées à la surface de la peau. Ils apparaissent souvent pendant l'enfance sous forme de taches brunes ou noires, en relief ou planes. Leur nombre dépend de la **génétique familiale** et de l'**exposition au soleil**.



### > LES RISQUES

- En général, le **mélanome** (cancer de la peau le plus virulent) ne naît pas de naevi. Cependant, plus le nombre de naevi est élevé, plus le risque de mélanome est grand. Et un mélanome est d'autant plus difficile à repérer que les naevi sont nombreux.
- Les sujets les plus à risques sont ceux à peaux et yeux clairs, à cheveux blonds ou roux avec des taches de rousseur et ayant de nombreux naevi.



## La prévention

L'exposition au soleil (aux UV en général) favorise la survenue de mélanomes. Il convient donc de bien se protéger du soleil :

- **Limitez les expositions au soleil** (et UV en général) :
  - Dès le plus jeune âge et de surcroît, en cas de peau, cheveux et yeux clairs ;
  - 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.
- **Mettez des crèmes solaires** (indice maximal) toutes les deux heures et après les bains sur tout le corps.
- **Portez des protections vestimentaires** (T-shirt à manches longues, chapeau avec bords larges, pantalon).

**NB.** Le soleil est agréable et utile. Seul son abus et l'absence de protection sont nuisibles.



## La surveillance

### > PAR UN MÉDECIN

Lorsqu'on a un grand nombre de grains de beauté, il faut les montrer, les faire surveiller et consulter en cas de modification de l'un d'entre eux.

Vous pouvez consulter votre médecin traitant ou un dermatologue. Il pourra s'aider d'instruments comme la "dermatoscopie", la photographie. Il vous proposera d'enlever tout grain de beauté suspect.

### > L'AUTOSURVEILLANCE

Déshabillez-vous et regardez-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-vous le cou, le dos, les épaules, les fesses, les cuisses, la région génitale, la plante des pieds.

### > LA RÈGLE DE L'ABÉCÉDAIRE

Elle résume les caractéristiques des 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 amener à consulter.

Et également le "funny looking" : un grain de beauté différent des autres.



## Consultez si

- Un grain de beauté vous paraît suspect ;
- si un naevus se modifie ou apparaît à l'âge adulte ;
- en cas de bande foncée apparaissant sur un ongle ;
- en cas de naevus apparu sur une muqueuse (par exemple à l'intérieur de la bouche) ;
- en cas de découverte de mélanome chez un parent proche.

**Rédaction** : Dr MSustersic, sept 2011. **Relecture** : T.Orban ; **Mise à jour, validation** : Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, sept 2016. **Sources** : www.therapeutique-diagnostique.org. HAS 2008 ; www.ebm-practice.net consulté en septembre 2016. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr. **Dessin** : O.Roux