

Je surveille mes grains de beauté

Un grain de beauté est sans gravité. Mais lorsqu'il se modifie en forme, en couleur ou en diamètre il faut demander un avis médical afin de dépister rapidement un éventuel mélanome. Surveillance des grains de beauté, appelés aussi "naevus" par les médecins.

Qu'est-ce qu'un mélanome ?

Le mélanome ressemble à un grain de beauté. C'est une tumeur maligne qui peut survenir à tout âge. Un traitement précoce permet une guérison totale. Une surveillance à vie s'impose ensuite.

Quels sont les signes d'un mélanome ?

Une petite tache se développe sur une partie de votre peau qui ne présentait pas d'anomalie (de couleur brun foncé ou noire, parfois rouge rosé ou non colorée chez les personnes à peau claire). Dans un premier temps, cette tâche s'étend, change de forme et de couleur. Elle peut ensuite s'épaissir. Un grain de beauté ancien se modifie et il augmente de surface ou change de couleur. Le mélanome n'est pas détectable par une prise de sang. Les signes du mélanome cutané ne sont visibles que sur la peau.

Comment puis-je repérer un grain de beauté suspect ?

Son aspect se modifie. Une nouvelle tâche pigmentée fait son apparition. Une croûte disparaît et se reforme. Une petite blessure saigne facilement ou cicatrise mal.

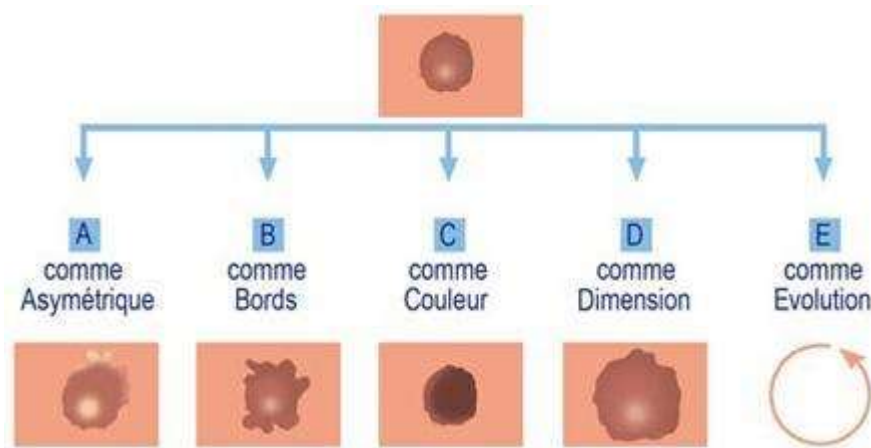
Y a-t-il des zones du corps que je dois particulièrement surveiller ?

Les grains de beauté à risque cancéreux peuvent se situer sur tout votre corps, même sur les organes génitaux. Il existe toutefois des zones de prédilection : le mollet chez la femme, le dos chez l'homme, la joue chez la personne âgée.

L'auto-surveillance en pratique : le test A, B, C, D, E

- **A = Asymétrie.** Le grain de beauté a une forme bizarre, irrégulière, asymétrique
- **B = Bord.** Le contour du grain présente l'aspect d'une carte de géographie.
- **C = Couleur.** Le grain de beauté laisse apparaître plusieurs teintes : brun rose, brun rouge, beige noir.
- **D = Dimension.** Le grain possède un diamètre de plus de 5 mm.
- **E = Évolution.** Sa taille a augmenté, vous éprouvez de nouvelles sensations, des démangeaisons, il s'est produit un léger saignement.

Si vous répondez « oui » à l'une de ces propositions, votre grain de beauté doit être surveillé.



Puis-je me mettre au soleil ?

Les expositions au soleil – et surtout les coups de soleil pendant l'enfance et l'adolescence – sont les plus dangereuses. Avant l'âge de 15 ans, elles doublent le risque de développer un mélanome. Deux mélanomes sur trois sont liés à une exposition au soleil trop importante par rapport au type de peau. L'exposition régulière aux UV artificiels (utilisation de lampes à bronzer ou solarium dans les centres de bronzage) double le risque de mélanome.

Qui est concerné ?

Vous êtes une personne à peau claire, cheveux clairs, yeux clairs, et aux coups de soleil faciles (blond, roux). Vous travaillez à l'extérieur. Ou vous vous exposez au soleil ou aux lampes UV sans protection. Vous avez de nombreux grains de beauté d'une taille supérieure à 5 millimètres. Cela ne signifie pas que les peaux uniformes soient sans risque, ni que tous les grains de beauté dégénèrent en cancers. Moins de 10 % des mélanomes surviennent sur un grain de beauté préexistant. Les autres apparaissent sur une peau saine. Vous avez une « famille à mélanome » : dans 10 % des cas, l'origine est génétique.

Surveillez très régulièrement vos grains de beauté, ceux qui apparaissent et ceux qui présentent des signes particuliers : la forme change, le bord devient irrégulier, la couleur se modifie, le diamètre augmente, vous ressentez des démangeaisons...

Toute modification d'un grain de beauté doit faire consulter.

L'apparition d'un nouveau grain de beauté, surtout s'il ne ressemble pas aux autres ("vilain petit canard") doit aussi faire consulter. Parlez-en lors d'une prochaine consultation.