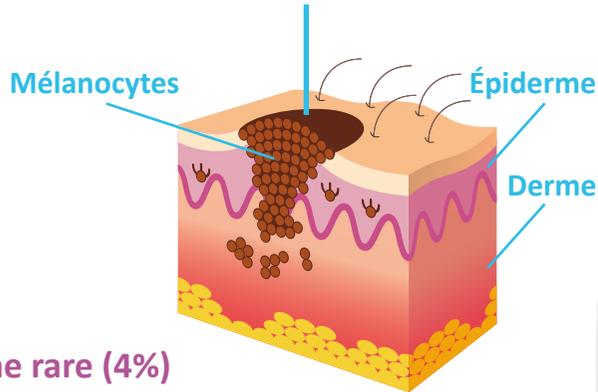


Le mélanome



Forme rare (4%)
des cancers de la peau ⁽¹⁾

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.

14.2%

Augmentation du nombre
de nouveaux cas par an
depuis 50 ans. ⁽²⁾

15513

nouveaux cas estimés en
France en 2018. ⁽²⁾

1975

décès estimés en France
dus au mélanome cutané
en 2018. ⁽²⁾

80%

des décès liés au mélanome
parmi les cancers de la
peau. ⁽¹⁾

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

⁽²⁾ G Defossez, S Le Guyader Peyrou, Z Uhry. Rapport - Volume 1 - Tumeurs solides - Estimations nationales de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine entre 1990 et 2018. Juillet 2019.

⁽³⁾ 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 (consulté le 02.05.2016)

Attention au soleil et aux UV

Le soleil et les UV sont un danger pour la peau, encore plus 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, grand chapeau et vêtements, anti UV c'est encore mieux).
- ✿ Éviter de s'exposer en particulier entre 12h et 16h où les UV sont à leur maximum.
- ✿ Appliquer toutes les 2h une crème de protection solaire 50+ sur les zones non couvertes.
- ✿ Si possible rester à l'ombre au travail ou pendant les loisirs.

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. ⁽³⁾ 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 : contact@vaincrelemelanome.fr

site internet : www.vaincrelemelanome.fr

www.facebook.com/peauseducours

twitter.com/VLMfr

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

Ne pas jeter sur la voie publique

Vaincre le
mélanome
et autres cancers de la peau
www.vaincrelemelanome.fr

J'aime
la vie
Je protège
ma peau

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

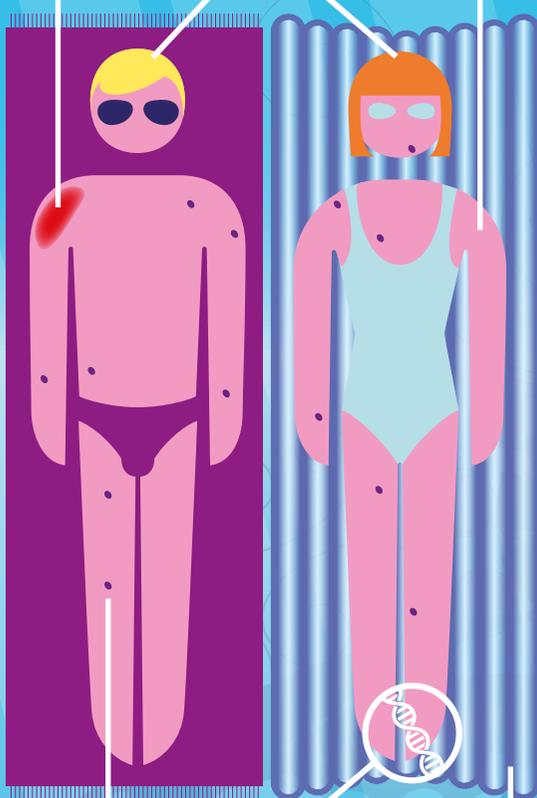
Avec le soutien institutionnel de  Bristol Myers Squibb™

Les principaux facteurs de risque ⁽⁴⁾

Coup de Soleil
(70% des cas sont liés à des expositions excessives)

Blond / Roux

Peau Claire



+40 grains de beauté

Antécédents familiaux

Cabine UV

(4) 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 (consulté le 12.05.2014)

L'autoexamen ⁽⁵⁾

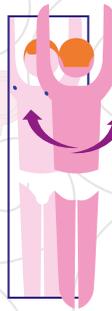
Les signes qui doivent vous alerter :

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

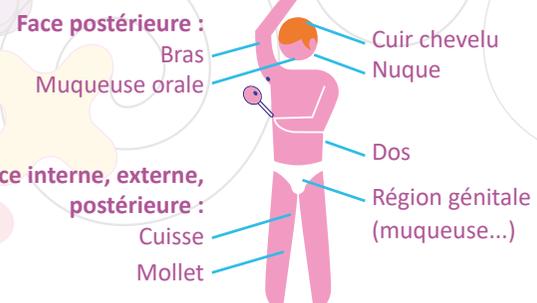
Examinez à l'œil nu



Examinez votre peau de haut en bas



Examinez au miroir à main



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.

(5) www.e-cancer.fr (consulté le 12.05.2014)

Méthode ABCDE ⁽⁶⁾

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

Grain de beauté		Mélanome
	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)	

(6) 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 (consulté le 12.05.2014)