

MA SANTÉ

Détecter un mélanome cutané

Comment savoir si ce grain de beauté est inquiétant ? Patience, vous allez tout savoir...

Situé au neuvième rang des cancers en France, le mélanome cutané représente 10 % des cancers de la peau. Plus rare, il est aussi plus grave en raison de sa grande capacité à métastaser. Lorsqu'il est détecté à un stade précoce de son développement, le mélanome est un cancer dit « de bon pronostic », avec un taux de survie relatif à cinq ans de 98 %. C'est dire si la détection précoce de cette tumeur est essentielle et constitue la meilleure chance de guérison.

La santé en cinq lettres

Si elle n'est pas forcément évidente pour les patients, la détection d'un mélanome à ses débuts ne l'a pas toujours été non plus pour la médecine. Conscients de la nécessité d'un diagnostic précoce, les chercheurs en dermatologie se sont alors penchés sur les caractéristiques particulières du mélanome débutant et ont fini par mettre au point une méthode mnémotechnique très simple à l'usage des médecins non spécialistes et surtout des patients : la méthode ABCDE.

Si le mélanome est la forme la plus dangereuse des cancers de la peau, il frappe rarement sans prévenir. Ainsi, certains signes facilement repérables doivent donner l'alerte et faire l'objet d'une consultation immédiate chez un dermatologue. Ils sont résumés par la fameuse formule ABCDE. Trois fois par an, vérifiez l'intégrité des taches et grains présents sur votre peau, sans oublier les paumes des mains et les espaces cachés entre les doigts et les orteils : ils sont généralement bénins mais lorsqu'un cancer se développe, c'est souvent sur l'un d'eux qu'il va apparaître en premier.



■ Contrôlez votre peau trois fois par an. Au moindre doute, faites-la examiner par un médecin.

© THINKSTOCK

Pour les parties plus ou moins accessibles à l'observation directe (cuir chevelu, dos, organes génitaux...), utilisez un miroir sur pied et un miroir à main. Vous pouvez aussi vous faire aider par un proche. Cet examen cutané régulier va vous permettre de vérifier leur asymétrie, leurs bords, leur couleur, leur diamètre et leur évolution, résumés par l'acronyme ABCDE.

- A comme asymétrie : observez la tache et imaginez que vous tracez une ligne en son milieu. Si les deux parties obtenues sont bien symétriques, tout va bien. Si ce n'est pas le cas, il s'agit d'un signe d'alerte.
- B comme bords : un grain de beauté bénin a des bords bien réguliers. Si vous observez des irrégularités et une forme dentelée ou floue, la lésion est suspecte.

- C comme couleur : un grain de beauté doit présenter une couleur unique, dans une même nuance allant du brun clair au noir. Si la nuance n'est pas homogène et présente plusieurs teintes de brun, voire de rouge, de blanc ou de bleu, il peut s'agir d'un symptôme.

- D comme diamètre : un grain de beauté bénin (hors tache de naissance) mesure généralement moins de 5 à 6 mm. Le mélanome est souvent plus grand, sauf s'il est dépisté très tôt.

- E comme évolution : un grain de beauté qui va bien est un grain de beauté qui ne bouge pas. D'où l'intérêt d'un examen régulier, afin de détecter le moindre changement d'aspect... Même une lésion qui disparaît petit à petit doit faire l'objet d'une consultation !

Un film

Après la création de son site Internet valnoiremelanome.fr, l'association Valnoire le mélanome a souhaité réaliser un film sur l'intérêt du dépistage précoce. Très didactique, et accessible à tous, ce film donne la parole à deux patientes dont les mélanomes ont été traités suffisamment tôt et qui témoignent de leur parcours. Il permet aussi à deux spécialistes de l'Institut Gustave Roussy de s'exprimer sur l'intérêt de la prévention. Enfin, il énonce un certain nombre de pratiques de surveillance. Ce film est visible en ligne sur le site de l'association www.valnoiremelanome.fr ainsi que sur celui de MSD France www.msd-france.com