

L'auto-dépistage et l'importance de s'examiner régulièrement

Il faut pratiquer une autosurveillance très régulière.

Plus on connaît sa peau, plus il est facile de repérer de nouvelles taches pigmentées ou des changements de ses grains de beauté. Les visites régulières chez le dermatologue sont le moyen le plus sûr et efficace de prévenir et donc de guérir les cancers de peau.

Toutefois, ces visites peuvent être complétées par un auto-examen qu'il est utile de pratiquer régulièrement (au moins trois fois par an).

Chacun doit observer régulièrement ses grains de beauté sur toutes les parties de son corps, de la tête aux pieds, et en connaître les principales modifications constituant autant de symptômes d'alerte. Il ne faut pas hésiter à utiliser un miroir pour s'observer ou à demander l'aide d'un proche pour regarder des zones inaccessibles.

Règle de l'ABCDE

Toute modification de forme, de couleur ou de taille d'un grain de beauté doit constituer un signe d'alerte.

Asymétrie : seule une partie du grain de beauté change d'aspect et se distingue singulièrement du reste.

Bordure : les bords du grain de beauté deviennent irréguliers, la pigmentation pouvant même parfois envahir la peau.

Coloration : la couleur du grain de beauté perd son homogénéité, des zones dépigmentées apparaissent, voire des taches grises, rouges ou bleues.

Diamètre : la taille du grain de beauté augmente (le mélanome a généralement une taille supérieure à 6 mm).

Élévation ou évolution progressive : critère dynamique de l'évolution d'un grain de beauté, autre que les critères précités.

L'aspect d'un mélanome peut varier de façon importante mais il présente souvent une ou plusieurs de ces caractéristiques. Un examen régulier au regard de cette règle doit permettre de dépister rapidement tout signe annonciateur de la présence possible d'un mélanome.

pour surveiller vos nævus, suivez la règle ABCDE

nævus

melanome

A, comme...

rond, symétrique



...ASYMÉTRIE

asymétrique



B, comme...

réguliers



...BORDS

irréguliers



C, comme...

homogène



...COULEUR

polychrome



D, comme...

petits < 6 mm



...DIAMÈTRE

> 6 mm



Règle ABCDE