



# Santé. Cancer de la peau : les bons réflexes pour vous protéger du mélanome

## En Tenariat

Les expositions régulières et prolongées aux rayons UV sont directement responsables du mélanome : le cancer de la peau (le plus fréquent et le plus dangereux chez le jeune adulte) qui dans une majorité des cas peut être prévenu. C'est d'ailleurs le message clé d'une campagne baptisée « #Tâchez d'y penser ». Elle vise à alerter le grand public sur le risque de mélanome et à favoriser l'autosurveillance. De quoi parle-t-on ?

Selon l'Institut national du Cancer (INCa), « le mélanome est une maladie des cellules de la peau appelées mélanocytes ». Ces cellules sont connues pour leur rôle clé dans la production de la mélanine, le pigment à l'origine du bronzage. Au total, 80% des mélanomes cutanés se développent sur une peau saine, et dans 20% des cas à partir d'un grain de beauté.

Le mélanome a la capacité de devenir invasif (lorsqu'il atteint le derme) et de former des métastases dans les organes distants (poumons, foie, cerveau...) ou les ganglions lymphatiques environnants.

En termes de fréquence, 15 500 nouveaux cas de mélanome sont détectés chaque année en France, un nombre en constante augmentation. « C'est le cancer pour lequel le nombre de nouveaux cas par an (incidence) augmente le plus : depuis 30 ans, l'évolution de l'incidence est de 4 % par an chez l'homme et de 2, 7 % chez la femme », précise l'INCa. Quant au nombre de décès il est estimé à 1 600 chaque année.

Comment s'auto-détecter ?

Comme indiqué ci-dessus, un grain de beauté peut donner naissance à un mélanome. C'est pourquoi il est utile d'inspecter régulièrement sa peau. C'est d'ailleurs ce que recommande la campagne [#Tâchezdypenser](#).

Pour ce faire, observez scrupuleusement votre peau du visage aux orteils en passant par le dos, sans oublier vos paumes de mains, plantes de pieds et espaces entre les doigts. Demandez l'aide d'un proche afin qu'il prenne vos grains de beauté en photo. Concrètement, adoptez la règle ABCDE, conseille la [Société Française de Dermatologie](#) :

D'autres critères doivent vous alerter et vous inciter à prendre rendez-vous chez le dermatologue. C'est le cas si un grain de beauté, ancien ou nouveau, vous démange ou saigne. Ou si vous constatez l'apparition d'une tâche ou tout autre élément nouveau sur votre peau. Ces conseils sont d'autant plus importants que plus un mélanome est détecté précocement, plus les chances de guérison sont élevées.

Quels facteurs de risque ?

Il est impératif de se protéger et de protéger les enfants des rayons du soleil estival. Pour cela : Nous ne sommes pas tous égaux face au risque de mélanome. En dehors de l'exposition au soleil, il existe deux facteurs de risque contre lesquels vous ne pourrez pas agir : les antécédents familiaux de mélanome ainsi que votre type de peau. Comme le fait de présenter un nombre de grains de beauté élevé (plus de 50) et/ou une peau blanche/claire, qui ne bronze jamais ou très lentement.

Les bons gestes pour s'en protéger

Vous pourrez retrouver l'ensemble de ces messages de prévention sur les réseaux sociaux via [#Tâchezdypenser](#). Enfin une brochure digitale sur le sujet est disponible sur le site d'informations Mon



Cancer. com. ■