COMMENT DÉTECTER UN MÉLANOME

Le taux de survie du mélanome est élevé s'il est détecté à un stade précoce et, contrairement à d'autres cancers, le mélanome est souvent clairement visible sur la peau. Utilisez les ABCDE du mélanome pour vérifier votre peau tous les mois. Si vous détectez des changements au niveau de vos grains de beauté, contactez votre médecin pour qu'il vous oriente vers un dermatologue.

ASYMÉTRIE



Les deux moitiés du grain de beauté ont des formes différentes.

BORD



Le bord du grain de beauté est irrégulier. Son aspect peut être flou, non uniforme ou cranté. La pigmentation peut se répandre dans la peau autour du grain de beauté.

COULEUR



Couleur non homogène. Présence de différentes nuances de noir, brun ou marron. Du bleu, du gris, du rouge, du rose ou du blanc peut aussi parfois être visible.

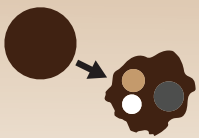
DIAMÈTRE



Diamètre : 0,25 po

Le grain de beauté a grossi de plus d'un quart de pouce ou de 6 mm (la taille de la gomme à effacer d'un crayon). *Il peut être plus petit au moment du diagnostic.

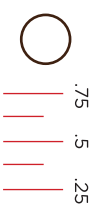
ÉVOLUTION



Le grain de beauté a changé au cours des dernières semaines ou des derniers mois. Il pourrait être irrité, écailleux ou saigner.

SUIVI DES GRAINS DE BEAUTÉ

Notez ci-dessous tout grain de beauté à l'aspect suspect. Utilisez la règle (à gauche) pour mesurer le diamètre/la taille.



Grain de beauté	Taille – 1er mois :	Taille – 2e mois :	Taille – 3e mois :	Taille – 4e mois :	Taille – 5e mois :
1					
2					
3					
4					

MÉLANOME CANADA
melanomecanada.ca
1-877-560-8035
soutien@melanomecanada.ca

COMMENT PRÉVENIR LE MÉLANOME

La surexposition aux rayons UV du soleil ou de sources artificielles (comme les lits de bronzage) est à l'origine d'environ 85 % des mélanomes.

FAITS SUR LES UV

La lumière du soleil est composée de rayons UVA et UVB. Les rayons UVA pénètrent profondément dans la peau et provoquent un vieillissement prématuré, des taches de soleil et, pire encore, un cancer de la peau. Les rayons UVB sont la cause principale des coups de soleil.

Jusqu'à 80 % des rayons du soleil peuvent transpercer les nuages, le brouillard et la brume.

FACTEURS DE RISQUE

- Antécédents de coups de soleil graves (ou avec des cloques)
- Des grains de beauté de forme ou de couleur inhabituelle
- Antécédents de forte exposition aux rayons UV
- Antécédents familiaux ou personnels de mélanome ou de cancer de la peau
- Cheveux roux/blonds et yeux clairs
- Plus de 50 grains de beauté sur le corps
- Peau claire ou parsemée de taches de rousseur qui brûle facilement



SE PROTÉGER DES RAYONS DU SOLEIL

1) APPLIQUEZ généreusement un écran solaire FPS 50+ à large spectre résistant à l'eau sur une peau propre et sèche (au moins 30 minutes avant l'exposition au soleil) et renouvelez l'application toutes les deux heures.
2) METTEZ-VOUS À L'OMBRE entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons UV sont à leur maximum.
3) PORTEZ des vêtements de protection solaire, un chapeau à large bord qui couvre votre visage, votre cou et vos oreilles, et des lunettes de soleil enveloppantes contre les UVA/UVB.
4) ÉVITEZ les cabines de bronzage à l'intérieur, car elles augmentent de 75 % le risque de développer un mélanome.

MÉLANOME CANADA

Des questions?

Appelez le 1 877-560-8035 soutien@melanomecanada.ca

melanomecanada.ca