

# Surveillance des grains de beauté

---

Protocole d'accompagnement

Rédigé par une dermatologue spécialisée en cancérologie.



# Les grains de beauté

## À QUOI CORRESPONDENT-ILS ?

Les grains de beauté, également appelés naevus, sont des **lésions bénignes et communes de la peau**. Il s'agit de taches de couleur beige à brun noir, de forme plane ou en relief. Ils résultent de la multiplication des mélanocytes, cellules chargées de fabriquer la mélanine, pigment brun responsable de la couleur naturelle de la peau et du bronzage.



### LES NAEVUS

Ils apparaissent dès l'enfance, mais surtout durant l'adolescence, avec une stabilisation vers 40 à 50 ans, puis une disparition progressive possible à partir de 60 ans.

Le nombre, la taille, la forme et la couleur sont assez variables d'un individu à l'autre mais une personne donnée est souvent porteuse de naevus d'aspect comparable.



## QU'EST CE QU'UN MÉLANOME ?

**C'est un grain de beauté cancéreux**, ce qui signifie qu'à partir de cette simple tache sur la peau peuvent apparaître des métastases dans les ganglions voire dans des organes comme les poumons, le foie, le cerveau... Il ne représente qu'une petite part des cancers de la peau (10%) mais il est le plus dangereux.



Ce grain de beauté malin peut apparaître sur un naevus pré-existant mais, dans

**70-80%\***

des cas, il naît sur **une zone de peau saine** dénuée de tout grain de beauté.



**10%\***



**DES CANCERS DE LA PEAU  
SONT DES MÉLANOMES**

# Les différents types de grains de beauté



Les experts vous expliquent



## Un diagnostic précoce est essentiel :

Plus un mélanome est dépisté tôt, plus on a de chance de le guérir en l'enlevant de manière chirurgicale (*exérèse*). Si les grains de beauté sont nombreux et atypiques (*grandes tailles, multicolores, formes ou contours irréguliers*), une surveillance dermatologique annuelle est nécessaire pour dépister précocement un éventuel mélanome.



### NAEVUS JONCTIONNEL

Brun clair à presque noir. Habituellement plan.



### NAEVUS COMPOSÉ

Brun clair à brun foncé. Légèrement à nettement en relief.



### NAEVUS DERMIQUE

Rosé à brun. Lisse, pileux et verruqueux.



### MÉLANOME

D'autres taches brunes ne sont ni des naevus, ni des mélanomes. Il s'agit des **lentigos** (ou taches solaires), des **éphélides** (ou taches de rousseur) ou des **kératoses séborrhéiques** (ou « taches de vieillesse »). Le dermatologue est à même de faire la différence et d'établir le bon diagnostic en cas de doute.

# Les questions les plus fréquentes



Les experts vous répondent

## 1. COMMENT RECONNAÎTRE UN MÉLANOME ?

### LA MÉTHODE LA PLUS SIMPLE ET EFFICACE

Les **naevus** d'une personne donnée ont tous un air de famille évident au premier coup d'œil, qu'il s'agisse de forme et surtout de couleur. Le grain de beauté **différent des autres** (« *vilain petit canard* ») doit attirer votre attention.

La méthode « ABCDE » (A pour *Asymétrie*, B pour *Bords irréguliers*, C pour *Couleur inhomogène*, D pour *Diamètre >6 mm* et E pour *Évolution récente*) est plus complexe et moins efficace pour dépister un mélanome débutant.

## 3. COMMENT SURVEILLER MES GRAINS DE BEAUTÉ ?

- Il est important de réaliser un **auto-examen tous les 3 mois** afin de surveiller toute apparition d'une nouvelle tache brune différente de ses grains de beauté habituels. En cas d'évolution ou d'apparition suspecte d'un grain de beauté il est nécessaire de consulter rapidement un dermatologue.
- Une **surveillance annuelle** chez un dermatologue est conseillée chez le sujet à risque de mélanome.

## 2. SUIS-JE À RISQUE DE DÉVELOPPER UN MÉLANOME ?

- Plus la personne a une **peau claire, présente des marqueurs roux** (*taches de rousseurs, cheveux blonds vénitiens ou auburn, poils roux...*) et bronze difficilement, plus le risque de développer un mélanome est important.
- Un **nombre élevé (> 50) de naevus**, surtout s'ils sont atypiques, est un facteur important de risque de mélanome. Cela ne veut pas dire qu'un de ces naevus va dégénérer en mélanome. En effet, le mélanome reste, dans la majorité des cas, un nouveau grain de beauté.
- **8 grains de beauté sur le haut du bras droit combinés à plus de 100 grains de beauté** sur l'ensemble du corps constitue un signe d'alerte (*étude anglaise*).
- En cas d'**antécédent de mélanome personnel ou familial**, le risque est augmenté.

## 4. LE SOLEIL AUGMENTE-T-IL LE RISQUE DE MÉLANOME ?

- L'**exposition aux rayons ultra-violets (UV)** est la principale cause de cancer de la peau. Ce risque est donc évitable.
- Les **expositions solaires brutales et intenses**, responsables de coups de soleil (les courts séjours sous les tropiques l'hiver) sont les plus nocives.

# Les fausses idées reçues

**« Je ne risque rien car je ne m'expose jamais au soleil. »**

- ✗ On s'expose au soleil dès que l'on est à l'extérieur, que l'on bouge ou que l'on soit immobile, dès le mois d'avril et jusqu'à fin septembre.
- ✗ Une protection du visage, du cou et des oreilles à l'aide d'un écran solaire et/ou d'un chapeau (à bords larges) est essentielle à chaque exposition. Il est important de ne pas oublier de protéger sa calvitie.

**« Je ne risque rien car j'applique bien de la crème solaire toute la journée à la plage l'été. »**

- ✗ Aucune crème solaire n'est un écran total : il est important de privilégier une protection vestimentaire ou de rester à l'ombre aux heures les plus agressives de la journée (12h00 à 16h00).
- ✗ Les vêtements de couleur sombre sont les plus protecteurs même s'ils tiennent plus chaud.

**« Le bronzage en cabine prépare ma peau au soleil des vacances. »**

- ✗ Les UVA artificiels des cabines de bronzage sont les mêmes que les UVA du soleil et sont cancérigènes à forte dose.
- ✗ L'effet nocif des UVA artificiels se rajoute à celui du soleil, qu'il s'agisse de favoriser le vieillissement cutané (rides & taches brunes) ou les cancers de la peau.

**« Il suffit de faire opérer tous mes grains de beauté et je ne risquerai plus rien. »**

- ✗ Les naevus ont un risque de transformation cancéreuse très faible et la grande majorité des mélanomes apparait sur une peau saine.

**« Il faut que je consulte un dermatologue en urgence car j'ai blessé un grain de beauté. »**

- ✗ Traumatiser un grain de beauté n'entraîne pas sa dégénérescence en mélanome. Il est facile de blesser un naevus en relief sur les zones de friction ou de rasage, c'est un « bobo » comme un autre.
- ✗ Par contre, l'apparition d'un grain de beauté différent de ses grains de beauté habituels, a fortiori s'il saigne facilement, impose de consulter rapidement un dermatologue.



# L'examen par le dermatologue



## Consultation dermatologique (examen indolore)

En **sous-vêtements** ou nu afin de permettre l'observation des zones difficilement accessibles au regard du patient.

Le **dermoscope** permet de visualiser la peau plus « en profondeur » avec un fort grossissement, pour mieux identifier les grains de beauté suspects.



## Chirurgie du grain de beauté (Intervention chirurgicale au cabinet du dermatologue sous anesthésie locale)

### CHIRURGIE NÉCESSAIRE

d'un grain de beauté suspect pour une analyse au microscope

### CHIRURGIE DE CONFORT

d'un grain de beauté jugé inesthétique ou source d'inconfort

## MÉTHODOLOGIE



### 1. DÉSINFECTION

+ administration d'un anesthésique local



### 2. EXÉRÈSE

avec une lame de bistouri puis suture et pansement



### 3. ORDONNANCE

de soins post-opératoires

## EN PRATIQUE

### Combien coûte la chirurgie ?

L'exérèse (sauf esthétique ou de confort) est remboursée par la sécurité sociale avec un dépassement variable selon les praticiens, plus ou moins pris en charge par la mutuelle du patient.

### La cicatrice sera-t-elle visible ?

La chirurgie d'un grain de beauté nécessite une ablation totale, soit une cicatrice au moins équivalente à 2 fois sa largeur. Un grain de beauté d'1 cm donnera une cicatrice de 2 cm.

### Quel est le traitement d'un mélanome ?

Une 2e intervention chirurgicale est nécessaire pour retirer 5 mm à 2 cm de part et d'autre de la cicatrice, selon l'épaisseur du mélanome. Une greffe cutanée peut être nécessaire si la plaie ne peut être refermée directement, comme sur le nez, la jambe, le dos du pied...

## Auto-surveillance

### QUAND ?

3 À 4 FOIS PAR AN.

Elle dure une quinzaine de minutes. Pour une efficacité optimale, elle doit être réalisée **en compagnie d'une autre personne** afin d'examiner les zones que l'on ne peut voir soi-même.

### OÙ ?

Chez soi dans **une pièce bien éclairée**.

### COMMENT ?

Examiner le visage, les oreilles, le torse, le ventre puis la région génitale, le devant des cuisses et des jambes. Poursuivre par les aisselles puis le dessus et le dessous de chaque bras et avant-bras, et enfin le dos et la paume des mains.

Avec l'aide d'une tierce personne ou d'un miroir à main, poursuivre par le cou, les épaules, le dos, les fesses, l'arrière des cuisses et des jambes et enfin les pieds (entre les orteils et la plante).



**SI VOUS AVEZ DE NOMBREUX GRAINS DE BEAUTÉ, IL PEUT ÊTRE UTILE DE PRENDRE LA PEAU EN PHOTO ZONE PAR ZONE AFIN DE POUVOIR COMPARER L'ÉVOLUTION LORS DES DIFFÉRENTS AUTO-EXAMENS.**

### QUE FAIRE ?

#### Sans anomalie

Continuez à réaliser des auto-examens réguliers, et consultez un dermatologue si besoin.

#### En cas d'anomalie

Un bouton qui ne guérit pas, une lésion qui saigne spontanément, une tache brune inhabituelle, une modification de grain de beauté : **consultez rapidement un dermatologue.**

## BIODERMA VOUS CONSEILLE

La meilleure protection reste la **protection vestimentaire** et l'utilisation d'un **soin solaire très haute protection** sur les zones découvertes

Photoderm  
Crème SPF 50+



Photoderm  
Stick SPF 50+

Renouveler fréquemment l'application.

Pour restaurer les peaux fragilisées suite à un acte dermatologique

Cicabio  
Pommade



Cicabio  
SPF 50+

Masser une à deux fois par jour les zones fragilisées.

Ce service vous est proposé par NAOS Services  
avec la caution du laboratoire dermatologique BIODERMA

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE