



Fiche d'Information pour les Patients Atteints de Mélanome

Qu'est-ce que le mélanome ?

Le mélanome est un cancer de la peau qui se développe à partir des cellules pigmentaires appelées mélanocytes. C'est le type de cancer cutané le plus grave, mais il peut être traité efficacement s'il est détecté tôt.

Causes et facteurs de risque

Le mélanome est souvent lié à une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV). Les facteurs de risque incluent :

- Exposition prolongée ou intense au soleil sans protection.
- Antécédents de coups de soleil sévères, en particulier pendant l'enfance.
- Utilisation de cabines de bronzage.
- Peau claire, cheveux blonds ou roux, et yeux clairs.
- Antécédents familiaux de mélanome.
- Présence de nombreux grains de beauté ou de grains de beauté atypiques.

Signes et symptômes

Le mélanome peut se développer sur une peau normale ou à partir d'un grain de beauté existant. Les signes d'alerte suivent la règle ABCDE :

- **Asymétrie** : une moitié du grain de beauté ne correspond pas à l'autre.
- **Bord irrégulier** : les bords sont dentelés ou mal définis.
- **Couleur variable** : plusieurs nuances de brun, noir, rouge, blanc ou bleu, plus que 2 couleurs au sein d'une même lésion.
- **Diamètre** : supérieur à 6 mm (bien que certains mélanomes puissent être plus petits).
- **Evolution ou extension** : tout changement dans l'apparence ou l'apparition de nouveaux symptômes (démangeaison, saignement).

Diagnostic

Le diagnostic de mélanome repose sur :

- L'examen clinique par un dermatologue.
- Une dermoscopie pour une analyse approfondie des lésions.
- Une analyse histologique pour confirmation.

Stades du mélanome

- **Stade 0** : limité à l'épiderme (in situ).
- **Stade I et II** : localisé, sans atteinte des ganglions lymphatiques.
- **Stade III** : propagation aux ganglions.



- **Stade IV** : métastases à distance.

Traitements

Le traitement dépend du stade du mélanome :

Chirurgie

- L'exérèse complète est le traitement principal. Une marge de sécurité est retirée autour de la tumeur.

Traitements complémentaires

- Immunothérapie : stimule le système immunitaire pour combattre les cellules cancéreuses.
- Thérapie ciblée : bloque des mutations spécifiques dans les cellules tumorales.
- Chimiothérapie et radiothérapie : utilisées dans certains cas spécifiques.

Prévention

- Limitez l'exposition au soleil, surtout entre 10 h et 16 h.
- Portez des vêtements couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Utilisez une crème solaire à large spectre avec un facteur de protection élevé (SPF 50).
- Évitez les cabines de bronzage.
- Surveillez régulièrement votre peau et consultez un dermatologue en cas de doute.

Conseils pratiques

- Apprenez à reconnaître les signes d'alerte.
- En cas de mélanome traité, suivez les recommandations de suivi de votre médecin.
- Pas de suivi systématique régulier des grains de beauté dans la population générale sans antécédent de mélanome.

Quand consulter ?

- Si vous remarquez un changement de grain de beauté.
- Si un nouveau grain de beauté atypique apparaît (avec les critères ABCDE).

Soutien et ressources

- **Associations spécialisées** : elles offrent soutien et information. Par exemple France Asso Cancer et Peau : <https://franceassocanceretpeau.fr/>
- **Site spécialisé** : cancer et peau : <https://www.cancer-et-peau.com/>
- **Société française de dermatologie** : <https://dermato-info.fr/fr/les-maladies-de-la-peau/les-m%C3%A9lanomes>

Une détection précoce du mélanome améliore considérablement les chances de guérison. Soyez vigilant et protégez votre peau.