

AUTO.SURVEILLANCE DES GRAINS DE BEAUTÉ

S'INFORMER SUR LE SUJET
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES

Pourquoi ?

- ✓ Un adulte sur 20 est touché au cours de sa vie
- ✓ Le cancer cutané est parmi les plus fréquents dans le monde et il est en augmentation.
- ✓ Les études montrent qu'il n'y a pas de bénéfice à une surveillance annuelle chez un dermatologue pour l'ensemble de la population
- ✓ Personne ne connaît mieux votre corps que vous.



En bref

1 fois par trimestre J'observe
mes grains de beauté



Devant un miroir je contrôle
l'apparition de nouveaux grains de
beauté et la modification des anciens



A la recherche du "vilain petit canard" :
Une lésion qui ne ressemble pas aux
autres peut être suspecte



Je surveille le visage sans oublier les
oreilles ou le cuir chevelu



Je surveille mes mains sans oublier
les ongles



Les coudes, les aisselles, les bras le
cou, sous les seins, la nuque, le dos,
fesses, cuisses, plante des pieds,
ongles, région génitale



Plus de conseils sur le site www.cptsduhautbocage.fr

La règle ABCDE, c'est quoi ?

La présence d'un ou plusieurs de ces signes ne signifie pas forcément que vous avez un mélanome mais justifie de demander un avis médical sans attendre.

BÉNIN
Pas inquiétant



MALIN
Inquiétant



A comme Asymétrie

Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale,
dont les couleurs et les reliefs ne sont pas
régulièrement répartis autour du centre.

B comme Bords irréguliers

Bords déchiquetés, mal délimités.

C comme Couleur non homogène

Présence désordonnée de plusieurs couleurs
(noir, bleu, marron, rouge ou blanc).

D comme Diamètre

Diamètre en augmentation.
au dessus 6 mm

E comme Évolution

Changement rapide de taille, de forme,
de couleur ou d'épaisseur.



Si vous remarquez de tels
changements, se rapprocher d'un
médecin généraliste