

# AUTO.SURVEILLANCE DES GRAINS DE BEAUTÉ

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

## Pourquoi ?

WHY?

- ✓ 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](http://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



Crédit photos : service dermatologique de l'Institut Gustave-Roussy, Dr Michel Le Maître, Dr Philippe Deshayes, Dr Georges Reuter.

### 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