

Un contrôle régulier de la peau contribue à la détection précoce du cancer de la peau

Bénéficiez de l'offre du système de santé suisse et prenez rendez-vous pour des consultations médicales préventives. Vous pouvez également faire beaucoup de choses vous-même, notamment en contrôlant régulièrement votre peau et celle de vos enfants pour détecter d'éventuels changements suspects. Faites-le une fois par mois et, en cas d'anomalies, n'hésitez pas à contacter votre dermatologue ou votre médecin traitant immédiatement.

Chaque mois, examinez votre peau pour voir s'il y a des changements ou si certains de vos grains de beauté:

- sont inhabituels (différents des autres)
- présentent des bords irréguliers
- ont changé de forme et/ou de taille
- présentent un aspect rugueux
- sont de différentes couleurs
- démangent
- saignent, suintent ou ressemblent à une lésion ne cicatrisant pas

Contrôler ses grains de beauté selon la règle ABCDE

Environ un tiers des mélanomes proviennent de grains de beauté. Le contrôle régulier (au moins une fois par mois) de vos grains de beauté est un élément essentiel de la prévention du cancer. Le plus simple est de suivre la règle ABCDE, facile à mémoriser et parfois appelée règle ABCD:

- A Asymétrie**
Le mélanome se développant souvent dans une direction particulière, il faut surveiller de près les grains de beauté asymétriques.
- B Bords**
Les bords irréguliers et/ou mal délimités peuvent être le signe d'un mélanome.
- C Couleur**
Un mélanome peut se caractériser par une coloration non uniforme ou une apparence tachetée.
- D Diamètre**
Un diamètre de 6 mm ou plus peut indiquer un mélanome..
- E Evolution**
Un mélanome peut se manifester par une croissance rapide ou des changements de forme, de couleur ou d'épaisseur.

Et n'oubliez pas:

N'hésitez pas à contacter votre dermatologue ou votre médecin traitant immédiatement en cas de changements inhabituels !